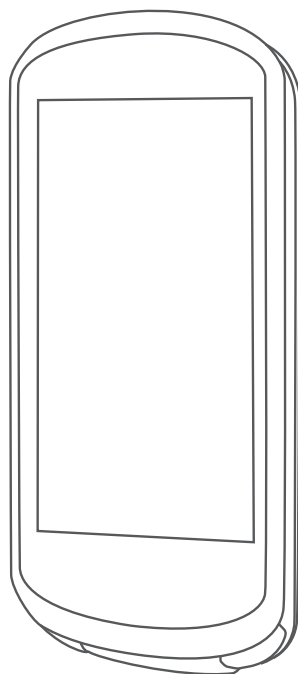


GARMIN®



EDGE® EXPLORE 2

Podręcznik użytkownika

© 2022 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z prawami autorskimi, kopiowanie niniejszego podręcznika użytkownika w całości lub częściowo bez pisemnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości niniejszego podręcznika użytkownika bez konieczności powiadamiania o tym jakiejkolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową www.garmin.com, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, VIRB® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ oraz Vector™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Apple® oraz Mac® są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Bosch® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Robert Bosch GmbH. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Shimano® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. Windows® oraz Windows NT® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Odwiedź stronę www.thisisant.com/directory, aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

M/N: A04457, B04457

Spis treści

Wstęp.....	1
Ogólne informacje o urządzeniu	1
Ogólne informacje o ekranie	
głównym	3
Wyświetlanie widżetów	3
Wyświetlanie podglądów	4
Korzystanie z ekranu dotykowego	4
Blokowanie ekranu dotykowego	4
Odbieranie sygnałów satelitarnych	5
Nawigacja	5
Jazda rowerem	5
Pozycje	6
Zaznaczanie pozycji	6
Zapisywanie pozycji z mapy	6
Podróż do pozycji	7
Podróż z funkcją Wróć do startu	7
Rozpoczynanie jazdy z udostępnionej	
pozycji	8
Nawigacja do udostępnionej pozycji	
podczas jazdy	9
Przerywanie podróży wyznaczoną	
trasą	9
Edytowanie pozycji	9
Usuwanie pozycji	9
Udostępnianie pozycji z mapy przy	
użyciu aplikacji Garmin Connect	10
Zgłaszanie zagrożenia	10
Kursy	11
Planowanie i jazda według kursu	11
Tworzenie i używanie kursu trasy	
powrotnej	12
Tworzenie kursu na podstawie	
ostatniej jazdy	12
Podążanie kursem z Garmin	
Connect	13
Wskazówki dotyczące jazdy według	
kursu	13
Wyświetlanie szczegółów kursu	13
Wyświetlanie kursu na mapie	14
Korzystanie z funkcji ClimbPro	14
Kategorie podjazdów	15
Opcje kursu	15
Zmiana trasy kursu	15
Przerywanie kursu	15

Usuwanie kursu	15
Ustawienia mapy	16
Ustawienia wyglądu mapy	16
Zmiana orientacji mapy	16
Motywy mapy	16
Ustawienia trasy	17
Wybieranie aktywność do obliczenia	
trasy	17

Funkcje online.....

Parowanie smartfonu	17
Funkcje online Bluetooth	18
Funkcje bezpieczeństwa	
i monitorowania	18
Wykrywanie zdarzeń	19
Pomoc	19
Dodawanie kontaktów	
alarmowych	19
Wyświetlanie kontaktów	
alarmowych	19
Wzywanie pomocy	20
Włączanie i wyłączanie wykrywania	
zdarzeń	20
Anulowanie automatycznych	
wiadomości	20
Wysyłanie informacji o aktualizacji	
statusu po wystąpieniu	
zdarzenia	20
LiveTrack	20
Włączanie LiveTrack	21
Rozpoczynanie sesji	
GroupTrack	21
Udostępnianie zdarzeń na żywo ...	22
Włączanie udostępniania zdarzeń	
na żywo	22
GroupRide	22
Rozpoczynanie sesji	
GroupRide	23
Dołączanie do sesji	
GroupRide	24
Wysyłanie wiadomości	
GroupRide	25
Status mapy GroupRide	25
Opuszczanie sesji GroupRide ...	26
Porady dotyczące sesji	
GroupRide	26
Wiadomości od widzów	26

Blokowanie wiadomości od widzów	26	Żywotność baterii czujnika bezprzewodowego	34
Ustawianie alarmu rowerowego ...	26	Ustawianie stref tętna	34
Odtwarzanie monitów dźwiękowych na telefonie	27	Informacje o strefach tętna	34
Słuchanie muzyki	27	Cele fitness	35
Trening	27	Trening z miernikami mocy	35
Trening w pomieszczeniu	27	Ustawianie stref mocy	35
Parowanie trenażera rowerowego ...	27	Kalibrowanie miernika mocy	35
Korzystanie z trenażera rowerowego	28	Moc na pedale	36
Ustawianie oporu	28	Aktualizowanie oprogramowania systemowego Rally przy użyciu licznika rowerowego Edge	36
Ustawianie symulacji nachylenia	28	Świadomość sytuacyjna	36
Ustawianie docelowej mocy	28	Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia	37
Ustawianie celu treningowego	29	Włączanie dźwięku zielonego poziomu zagrożenia	37
Wyścig z poprzednią aktywnością	29	Trening na e-rowerze	37
Moje statystyki	29	Wyświetlanie danych czujnika e-roweru	38
Pomiary efektywności	29	inReachPilot	38
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym	29	Korzystanie z pilota inReach	38
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego	30	Historia	38
Wskazówki dotyczące maksymalnego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem	31	Wyświetlanie jazdy	38
Czas odpoczynku	31	Wyświetlanie czasu w każdej ze stref treningowych	39
Wyświetlanie czasu odpoczynku	31	Usuwanie jazdy	39
Wyłączanie powiadomień o wynikach	31	Wyświetlanie podsumowania danych	39
Wyświetlanie wieku sprawnościowego	31	Usuwanie podsumowania danych ...	39
Wyświetlanie minut intensywnej aktywności	32	Serwis Garmin Connect	40
Osobiste rekordy	32	Subskrypcja Garmin Connect+	40
Wyświetlanie osobistych rekordów	32	Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect	40
Przywracanie osobistego rekordu ...	32	Zapis danych	41
Usuwanie osobistego rekordu	32	Zarządzanie danymi	41
Strefy treningowe	32	Podłączanie urządzenia do komputera	41
Ustawianie profilu użytkownika	32	Przesyłanie plików do urządzenia ...	41
Czujniki bezprzewodowe	33	Usuwanie plików	41
Parowanie czujników bezprzewodowych	34	Odcinanie kabla USB	42
		Dostosowywanie urządzenia	42
		Funkcje Connect IQ do pobrania	42
		Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera	42
		Aktualizowanie profilu aktywności	43

Dodawanie ekranu danych.....	44
Dodawanie ekranu danych sterowania muzyką.....	44
Edytowanie ekranu danych.....	44
Zmiana kolejności ekranów danych.....	45
Ustawienia alertów i monitów.....	45
Ustawianie alertów zakresowych.....	45
Ustawianie alertów cyklicznych....	46
Auto Lap®.....	46
Oznaczanie okrążeń wg pozycji...	46
Oznaczanie okrążeń wg dystansu.....	46
Oznaczanie okrążeń wg czasu....	47
Personalizacja banera okrążenia.....	47
Korzystanie z funkcji Auto Pause....	47
Automatyczne uruchamianie stopera.....	47
Zmiana ustawień satelitów.....	48
Korzystanie z funkcji Autouśpienie..	48
Korzystanie z funkcji autoprzewijania.....	48
Ustawienia telefonu.....	48
Tryb gościa.....	48
Włączanie trybu gościa.....	49
Wyłączanie trybu gościa.....	49
Ustawienia systemowe.....	49
Ustawienia wyświetlania.....	49
Korzystanie z podświetlenia.....	49
Dostosowywanie podglądów.....	49
Dostosowywanie pętli widżetów.....	50
Ustawienia zapisu danych.....	50
Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy.....	50
Zmiana jednostek miary.....	50
Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia.....	50
Zmiana języka urządzenia.....	50
Strefy czasowe.....	50

Informacje o urządzeniu..... 51

Ładowanie urządzenia.....	51
Informacje o baterii.....	51
Mocowanie standardowego uchwytu..	52
Odłączanie urządzenia Edge.....	52
Dołączanie linki zabezpieczającej.....	53

Ogólne informacje o zasilanym uchwycie Edge.....	53
Montowanie zasilanego uchwytu Edge.....	54
Wymagane przewody.....	56
Dioda LED stanu zasilanego uchwytu Edge.....	56
Dane techniczne.....	57
Aktualizacje produktów.....	57
Aktualizowanie oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Connect...	57
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express.....	57
Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	57
Wyświetlanie informacji prawnych i dotyczących zgodności.....	58
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia.....	58
Czyszczenie urządzenia.....	58
Konserwacja zasilanego uchwytu Edge.....	58
Czyszczenie zasilanego uchwytu Edge.....	58
Czyszczenie portu USB.....	59

Rozwiązywanie problemów..... 59

Resetowanie komputera rowerowego Edge.....	59
Przywracanie ustawień domyślnych.....	59
Usuwanie ustawień i danych użytkownika.....	59
Opuszczanie trybu demonstracyjnego.....	59
Maksymalizowanie czasu działania baterii.....	59
Włączanie trybu oszczędzania baterii.....	60
Mój telefon nie łączy się z urządzeniem.....	60
Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	60
Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język.....	60
Kalibracja wysokościomierza barometrycznego.....	61
Ustawianie wysokości.....	61

Odczyty temperatury	61
Zamienne okrągłe uszczelki	61
Źródła dodatkowych informacji	61

Załącznik.....62

Pola danych	62
Standardowe oceny pułapu tlenowego	64
Obliczanie strefy tętna	65
Rozmiar i obwód kół	65

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Przed rozpoczęciem lub wprowadzeniem zmian w programie ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Ogólne informacje o urządzeniu



① 	Naciśnij, aby włączyć tryb uśpienia lub uaktywnić urządzenie. Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie i zablokować ekran dotykowy.
② 	Naciśnij, aby oznaczyć nowe okrążenie.
③ Port USB (pod anteną komunikatów pogodowych)	Unieś osłonę zabezpieczającą, aby naładować urządzenie lub podłączyć je do komputera. Założ osłonę zabezpieczającą, aby zapobiec uszkodzeniom portu USB.
④ 	Naciśnij, aby uruchomić lub zatrzymać licznik aktywności.
⑤ 	Wybierz, aby otworzyć menu główne.
⑥ Podglądy	Przesuń palcem w górę lub w dół po ekranie głównym, aby wyświetlić podglądy. Wybierz, aby otworzyć podgląd lub menu.
⑦ Profil aktywności	Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby zmienić profil aktywności. Wybierz, aby otworzyć profil aktywności.
⑧ Widżety	Przesuń palcem z góry do dołu ekranu, aby wyświetlić widżety, następnie przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić więcej widżetów.
⑨ Styki elektryczne	Ładowanie za pomocą zewnętrznego zasilacza. UWAGA: Nie są dostępne we wszystkich modelach.

UWAGA: Aby kupić opcjonalne akcesoria, odwiedź stronę buy.garmin.com.

Ogólne informacje o ekranie głównym

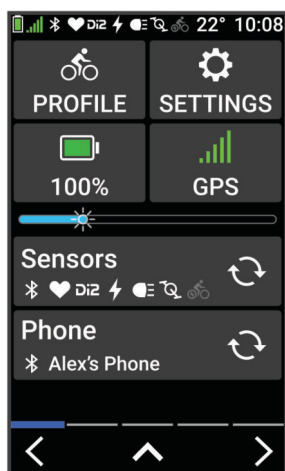
Ekran główny zapewnia szybki dostęp do wszystkich funkcji licznika rowerowego Edge.

	Stan naładowania akumulatora
	Moc sygnału GPS
	Stan funkcji Bluetooth®
	Trwa synchronizacja
	Wybierz tę opcję, aby rozpocząć jazdę. Użyj strzałek, aby zmienić profil jazdy na rowerze.
Nawigacja	Wybierz, aby przeglądać mapę, zaznaczyć pozycję, wyszukać pozycje, punkty szczególne lub adresy.
Kursy	Wybierz, aby utworzyć nowy kurs lub przejść do wcześniej zapisanego kursu.
Historia	Wybierz, aby uzyskać dostęp do danych poprzednich jazd i podsumowań.
	Wybierz, aby przejść do funkcji online, osobistych rekordów, kontaktów i ustawień. Wybierz, aby przejść do aplikacji, widżetów i pól danych Connect IQ™.

Wyświetlanie widżetów

Urządzenie jest wyposażone w kilka fabrycznie załadowanych widżetów, a więcej jest dostępnych po sparowaniu urządzenia ze smartfonem lub innym zgodnym urządzeniem.

- 1 Na ekranie głównym lub podczas jazdy przesunąć palcem z góry do dołu.



Zostanie wyświetlony widżet stanu. Migająca ikona oznacza, że urządzenie wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik. W celu zmiany ustawień możesz wybrać dowolną ikonę.

- 2 Przesunąć palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić więcej widżetów.
Następnym razem, kiedy przesuniesz palcem w dół, aby wyświetlić widżety, pojawi się ostatni oglądany widżet.

Wyświetlanie podglądów

Podglądy umożliwiają szybki dostęp do danych o zdrowiu, informacji o aktywności, wbudowanych czujników i wielu innych elementów.

- Na ekranie głównym przesunąć palcem w górę.



Urządzenie będzie przewijać dostępne podglądy.

- Wybierz podgląd ①, aby wyświetlić dodatkowe informacje.
- Wybierz ✎, aby dostosować podglądy (*Dostosowywanie podglądów*, strona 49).

Korzystanie z ekranu dotykowego

- Po włączeniu stopera dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.
Nakładka stopera umożliwia powrót do ekranu głównego w trakcie jazdy.
- Wybierz 🏠, aby powrócić do ekranu głównego.
- Przesunąć palcem lub wybrać strzałki, aby przewijać.
- Przesunąć palcem w górę na ekranie głównym, aby wyświetlić podglądy.
- Przesunąć palcem w dół na ekranie głównym lub ekranie jazdy, aby wyświetlić widżety.
- Wybierz ⋮, aby otworzyć menu.
- Wybierz ⬅️, aby powrócić do poprzedniej strony.
- Wybierz ✓, aby zapisać zmiany i zamknąć stronę.
- Wybierz ✕, aby zamknąć stronę i powrócić do poprzedniej strony.
- Wybierz 🔍, aby wyszukać w pobliżu pozycji.
- Wybierz 🗑️, aby usunąć element.
- Wybierz ⓘ, aby uzyskać więcej informacji.

Blokowanie ekranu dotykowego

Ekran można zablokować, aby zapobiec przypadkowemu uruchomieniu funkcji przez jego dotknięcie.

- Przytrzymaj 🖱️ i wybierz **Zablokuj ekran**.
- Podczas aktywności wybierz 🖱️.

Odbieranie sygnałów satelitarnych

Urządzenie może wymagać czystego widoku nieba w celu odebrania sygnałów z satelitów. Godzina i data są ustawiane automatycznie w oparciu o pozycję GPS.

PORADA: Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.
Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.
- 2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

Nawigacja

Funkcje i ustawienia nawigacji mają także zastosowanie do kursów (*Kursy, strona 11*).

- Pozycje i wyszukiwanie miejsc (*Pozycje, strona 6*)
- Planowanie kursu (*Kursy, strona 11*)
- Ustawienia trasy (*Ustawienia trasy, strona 17*)
- Ustawienia mapy (*Ustawienia mapy, strona 16*)

Jazda rowerem

Jeśli korzystasz z bezprzewodowego czujnika lub akcesorium, możesz je sparować i uruchomić w trakcie konfiguracji ustawień początkowych (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 34*).

- 1 Przytrzymaj przycisk , aby włączyć urządzenie.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
Gdy urządzenie będzie gotowe, kolor słupka mocy sygnału zmieni się na zielony.
- 3 Na ekranie głównym wybierz  lub , aby zmieniać profile jazdy na rowerze.
- 4 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

SPEED	AVG SPEED
21.2 ^m _h	17.8 ^m _h
DISTANCE	
26.29 ^m _i	
TIMER	
1:45:15	
CALORIES	↑ TTL ASCENT
1120	1563 ^f _t

UWAGA: Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.

- 5 Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić ekrany dodatkowych danych.
Przesuń palcem w dół od górnej krawędzi ekranów danych, aby wyświetlić widżety.
- 6 W razie potrzeby dotknij ekranu, aby wyświetlić dane nakładki stanu (w tym czas pracy baterii) lub powrócić do ekranu głównego.
- 7 Wybierz , aby zatrzymać stoper aktywności.
- 8 Wybierz **Zapisz**.
- 9 Wybierz .

Pozycje

Urządzenie umożliwia rejestrowanie i zapisywanie pozycji.

Zaznaczanie pozycji

Przed zaznaczeniem pozycji należy odszukać satelity.

Jeśli chcesz zapisać punkt orientacyjny lub powrócić do określonego miejsca, oznacz to miejsce jako pozycję.

- 1 Idź pojeździć.
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja** >  > **Zaznacz pozycję** > .

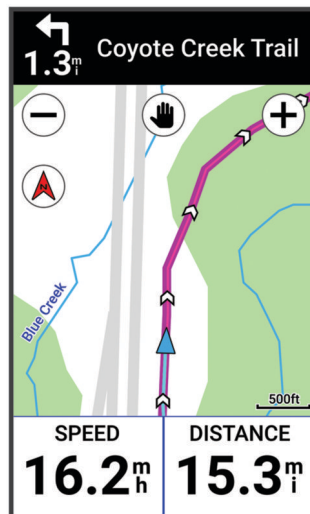
Zapisywanie pozycji z mapy

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Znajdź na mapie**.
- 2 Przeglądaj mapę w celu znalezienia pozycji.
- 3 Wybierz pozycję.
U góry mapy zostaną wyświetlone informacje dotyczące pozycji.
- 4 Wybierz informację o pozycji.
- 5 Wybierz kolejno  > **Zapisz pozycję** > .

Podróż do pozycji

PORADA: Korzystając z podglądu WYSZUKIWANIE POZYCJI, możesz przeprowadzić szybkie wyszukiwanie z poziomu ekranu głównego. W razie potrzeby możesz dodać ten podgląd do pętli podglądów (*Dostosowywanie podglądów, strona 49*).

- 1 Wybierz **Nawigacja**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Znajdź na mapie**, aby wybrać pozycję na mapie.
 - Wybierz **Kursy**, aby poruszać się zapisaną trasą (*Kursy, strona 11*).
 - Wybierz **Szukaj**, aby rozpocząć podróż do punktu szczególnego, miasta, wybranego adresu, skrzyżowania lub znanych współrzędnych.
PORADA: Możesz wybrać , aby wpisać konkretne szukane dane.
- 3 Wybierz pozycję.
- 4 Wybierz **Jedź**.
- 5 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby dotrzeć do celu podróży.



Podróż z funkcją Wróć do startu

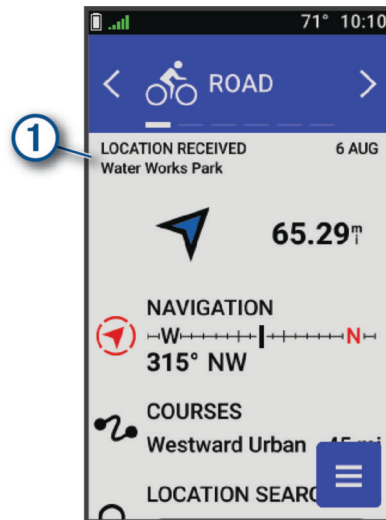
W dowolnym momencie jazdy możesz wrócić do punktu startowego.

- 1 Idź pojeździć.
- 2 W dowolnym momencie przesunij palcem w dół z górnej części ekranu i w widżecie sterowania wybierz **Wróć do startu**.
- 3 Wybierz **Tą samą trasą** lub **Najbardziej bezpośrednia trasa**.
- 4 Wybierz **Jedź**.
Urządzenie pokieruje Cię z powrotem do punktu startowego jazdy.

Rozpoczynanie jazdy z udostępnionej pozycji

Możesz użyć aplikacji Garmin Connect™ do przesłania pozycji z Apple® Maps do komputera rowerowego Edge, a następnie rozpoczęcia nawigacji do niej ([Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect, strona 10](#)).

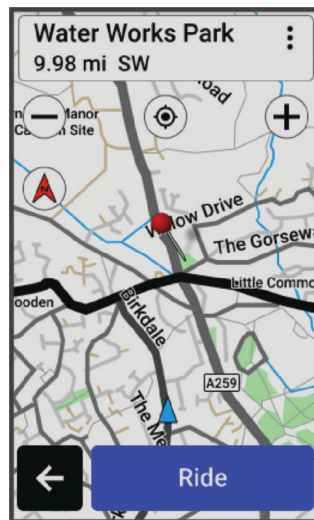
- 1 Wybierz udostępnione informacje o pozycji z dynamicznego obszaru na ekranie głównym ①.



Komputer rowerowy Edge wyświetli mapę z nazwą udostępnionej pozycji i jej współrzędnymi.

PORADA: Pozycja jest zapisana w menu **Nawigacja > Ostatnio znalezione**.

- 2 Wybierz **Jedź**.



- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

Nawigacja do udostępnionej pozycji podczas jazdy

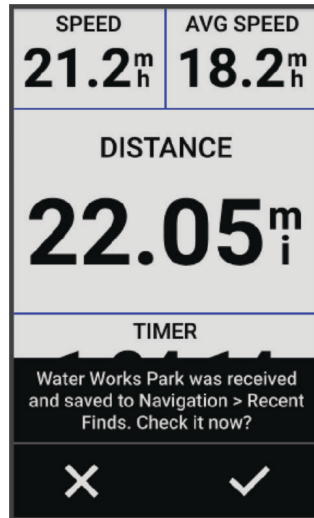
Funkcja ta jest przeznaczona do jazdy wykorzystujących GPS. W przypadku jazdy z włączonym profilem aktywności Kolarstwo stacjonarne, przy którym funkcja nawigacji jest wyłączona, wybierz ✓, aby odrzucić powiadomienie.

PORADA: Pozycja jest zapisana w menu **Nawigacja > Ostatnio znalezione**.

Możesz odbierać udostępnione pozycje na komputerze rowerowym Edge i nawigować do nich ([Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect, strona 10](#)).

- 1 Rozpocznij jazdę ([Jazda rowerem, strona 5](#)).

Komputer rowerowy Edge wyświetli powiadomienie wskazujące nazwę udostępnionej pozycji.



- 2 Wybierz ✓, aby nawigować do udostępnionej pozycji.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 Dotknij ekranu.
- 2 Wybierz kolejno **Przerwij nawigację > ✓**.

Edytowanie pozycji

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane lokalizacje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Dotknij paska informacyjnego u góry ekranu.
- 4 Wybierz ⋮.
- 5 Wybierz atrybut.
Na przykład wybierz Zmień wysokość, aby podać znaną wysokość pozycji.
- 6 Podaj nowe informacje i wybierz ✓.

Usuwanie pozycji

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane lokalizacje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz informację o pozycji u góry ekranu.
- 4 Wybierz kolejno ⋮ > **Skasuj pozycję > ✓**.

Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect

NOTYFIKACJA

Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji o lokalizacji innym użytkownikom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje o pozycji osobom, które znasz i którym ufasz.

UWAGA: Funkcja ta jest dostępna tylko wtedy, gdy kompatybilne z kursem urządzenie Garmin® jest połączone z urządzeniem iPhone® za pomocą technologii Bluetooth.

Możesz przysyłać informacje o pozycji i odpowiednie dane z Apple Maps do kompatybilnego urządzenia Garmin.

1 Wybierz pozycję w Apple Maps.

2 Wybierz kolejno  > .

3 W razie potrzeby wybierz urządzenie Garmin w aplikacji Garmin Connect.

W aplikacji Garmin Connect pojawi się powiadomienie informujące o tym, że pozycja jest od teraz dostępna na urządzeniu (*Rozpoczynanie jazdy z udostępnionej pozycji, strona 8*).

Zgłaszanie zagrożenia

⚠ OSTRZEŻENIE

Ta funkcja umożliwia użytkownikom przysyłanie informacji o potencjalnych zagrożeniach podczas jazdy. Firma Garmin nie gwarantuje dokładności, niezawodności, kompletności ani aktualności informacji przesyłanych przez użytkowników. Zwracaj uwagę na otoczenie i stosuj się do wszelkich zaleceń dostępnych podczas jazdy. Niezwracanie uwagi na otoczenie może skutkować uszkodzeniem mienia lub obrażeniami ciała.

W dowolnym momencie jazdy możesz zgłosić zagrożenia, które mogą być niebezpieczne dla rowerzystów, takie jak wyboje, bezpańskie psy lub powalone drzewa. Możesz również potwierdzić zagrożenie na komputerze rowerowym Edge lub zgłosić, że zagrożenie już nie występuje. Zagrożenia przedawniają się, gdy nie są zgłaszane przez pewien czas.

1 Idź pojeździć (*Jazda rowerem, strona 5*).

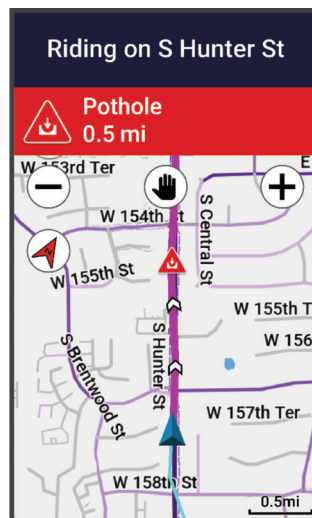
2 Dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.

3 Wybierz .

4 Wybierz typ zagrożenia.

5 Wybierz **Zgłoś**.

Zagrożenie pojawi się na mapie nawigacyjnej, a komputer rowerowy Edge wyemituje alert dźwiękowy (*Ustawienia alertów i monitorów, strona 45*).



Kursy

Istnieje możliwość przesłania kursu z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu kursu w urządzeniu można nim podążać. Własne kursy można też tworzyć i zapisywać bezpośrednio w urządzeniu.

Możesz jechać poprzednio zapisanym kursem po prostu dlatego, że jest to dobra trasa. Możesz na przykład zapisać przyjazną dla rowerzystów trasę dojazdu do pracy i nią podróżować.

PORADA: Jeśli połączysz swoje konto lub użyjesz aplikacji Connect IQ, możesz wysyłać kursy do urządzenia z aplikacji zewnętrznych. Więcej informacji na temat aplikacji Connect IQ można uzyskać na stronie apps.garmin.com.

Planowanie i jazda według kursu

Można tworzyć własne kursy i jeździć według nich. Kurs składa się z szeregu punktów lub pozycji i prowadzi użytkownika do celu podróży.

PORADA: Można również utworzyć własny kurs w aplikacji Garmin Connect i wysłać go do urządzenia (*Podążanie kursem z Garmin Connect, strona 13*).

- 1 Wybierz kolejno **Kursy** >  > **Kreator kursu**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby wybrać aktualną pozycję na mapie, wybierz kolejno **Aktualna pozycja**.
 - Aby wybrać pozycję na mapie, wybierz **Użyj mapy**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać zapisaną pozycję, wybierz kolejne **Zapisane i ostatnie** > **Zapisane lokalizacje**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać niedawno wyszukiwaną pozycję, wybierz kolejno **Zapisane i ostatnie** > **Ostatnio znalezione**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wyszukać i wybrać punkt szczególny, wybierz **Punkty szczególne**, a następnie wybierz pobliski punkt szczególny.
 - Aby wybrać miasto, wybierz **Miasta**, a następnie wybierz pobliskie miasto.
 - Aby wybrać adres, wybierz kolejno **Narzędzia wyszukiwania** > **Adresy**, a następnie podaj adres.
 - Aby wybrać skrzyżowania, wybierz kolejno **Narzędzia wyszukiwania** > **Skrzyżowania**, a następnie podaj nazwy ulic.
 - Aby użyć współrzędnych, wybierz kolejno **Narzędzia wyszukiwania** > **Współrzędne**, a następnie podaj współrzędne.
- 3 Po wyświetleniu monitu wybierz , aby dodać pozycję do kursu.
Wyświetli się mapa kursu.
- 4 Na mapie wybierz opcję, aby kontynuować dodawanie pozycji:
 - Wybierz  > , aby dodać kolejną pozycję przy użyciu mapy.
 - Wybierz , aby wyszukać kolejną pozycję.
 - Wybierz , aby cofnąć poprzednio dodaną pozycję.
- 5 Powtarzaj kroki 2–4 do czasu, gdy wybrane zostaną wszystkie pozycje dla trasy.
- 6 W razie potrzeby przesunij palcem z dołu do góry ekranu i wybierz opcję:
 - Przytrzymaj  na pozycji, a następnie przeciągnij przytrzymany element, aby zmienić jego kolejność na liście.
 - Przesunij palcem w lewo i wybierz , aby usunąć pozycję.
- 7 W razie potrzeby wybierz opcję:
 - Aby obliczyć trasę z tą samą trasą powrotną, wybierz kolejno  > **Tam i z powrotem**.
 - Aby obliczyć trasę z inną trasą powrotną, wybierz kolejno  > **Pętla do początku**.
- 8 Wybierz **Zapisz**.
- 9 Wpisz nazwę kursu.
- 10 Wybierz kolejno  > **Jedź**.

Tworzenie i używanie kursu trasy powrotnej

Urządzenie umożliwia utworzenie kursu trasy powrotnej w oparciu o określony dystans, pozycję startową i kierunek nawigowania.

- 1 Wybierz kolejno **Kursy** >  > **Kurs trasy powrotnej**.
- 2 Wybierz **Dystans** i podaj łączny dystans kursu.
- 3 Wybierz **Pozycja startowa**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby wybrać aktualną pozycję, wybierz **Aktualna pozycja**.
 - Aby wybrać pozycję na mapie, wybierz **Użyj mapy**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać zapisaną pozycję, wybierz **Zapisane lokalizacje**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać niedawno wyszukiwaną pozycję, wybierz **Ostatnio znalezione**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wyszukać i wybrać punkt szczególny, wybierz **Punkty szczególne**, a następnie wybierz pobliski punkt szczególny.
 - Aby wybrać adres, wybierz **Narzędzia wyszukiwania** > **Adresy**, a następnie podaj adres.
 - Aby wybrać skrzyżowanie, wybierz **Narzędzia wyszukiwania** > **Skrzyżowania**, a następnie podaj nazwy ulic.
 - Aby użyć współrzędnych, wybierz **Narzędzia wyszukiwania** > **Współrzędne**, a następnie podaj współrzędne.
- 5 Wybierz **Kierunek startu** i wybierz kierunek.
- 6 Wybierz **Szukaj**.

PORADA: Można wybrać , aby wyszukać ponownie.
- 7 Wybierz kurs, który ma zostać wyświetlony na mapie.

PORADA: Wybierz  i , aby wyświetlić inne kursy.
- 8 Wybierz **Zapisz** > **Jedź**.

Tworzenie kursu na podstawie ostatniej jazdy

Nowy kurs można utworzyć na podstawie jazdy zapisanej na tym urządzeniu Edge .

- 1 Wybierz kolejno **Historia** > **Jazdy**.
- 2 Wybierz jazdę.
- 3 Wybierz kolejno  > **Zapisz jazdę jako kurs**.
- 4 Wpisz nazwę kursu i wybierz .

Podążanie kursem z Garmin Connect

Aby móc pobierać kursy z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 40](#)).

- 1 Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect.
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- 2 Utwórz i zapisz nowy kurs lub wybierz już istniejący.
- 3 Wybierz opcję:
 - W aplikacji Garmin Connect wybierz .
 - Na stronie internetowej Garmin Connect wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 4 Wybierz posiadany komputer rowerowy Edge.
- 5 Wybierz opcję:
 - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect.
 - Zsynchronizuj urządzenie za pomocą aplikacji Garmin Express™.

W urządzeniu kurs pojawia się w obszarze dynamicznym ekranu głównego.
- 6 Wybierz kurs.
UWAGA: W razie potrzeby wybierz kolejno **Kursy**, aby wybrać inny kurs.
- 7 Wybierz **Jedź**.

Wskazówki dotyczące jazdy według kursu

- Korzystanie z nawigacji szczegółowej ([Opcje kursu, strona 15](#)).
- Chcąc się rozgrzać, naciśnij , aby rozpocząć kurs, a następnie rozpocznij rozgrzewkę w zwykły sposób.
- Podczas rozgrzewki nie wchodź na ścieżkę kursu.
Aby rozpocząć, udaj się w kierunku kursu. Jeśli znajdujesz się w dowolnym miejscu na ścieżce kursu, zostanie wyświetlony komunikat.
- Przewiń do mapy, aby wyświetlić mapę kursu.
Jeśli zboczysz z kursu, zostanie wyświetlony komunikat.

Wyświetlanie szczegółów kursu

- 1 Wybierz kolejno **Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz kurs, aby wyświetlić go na mapie.
 - Wybierz wykres podjazdów, aby wyświetlić szczegółowe informacje i wykresy wysokości dla każdego podjazdu.
 - Wybierz **Podsumowanie**, aby wyświetlić szczegóły kursu.

Wyświetlanie kursu na mapie

W przypadku każdego kursu zapisanego w urządzeniu można dostosować sposób, w jaki jest on wyświetlany na mapie. Można na przykład ustawić urządzenie w taki sposób, aby droga do pracy była wyświetlana na mapie na żółto. Kurs alternatywny może być wyświetlany na zielono. W czasie jazdy kursy mogą być wyświetlane nawet wtedy, gdy nie podróżuje się żadnym z nich.

- 1 Wybierz kolejno **Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz **:**.
- 4 Wybierz **Zawsze wyświetlaj**, aby wyświetlić kurs na mapie.
- 5 Wybierz **Kolor**, a następnie wybierz kolor.
- 6 Wybierz **Punkty kursów**, aby wyświetlić punkty kursu na mapie.

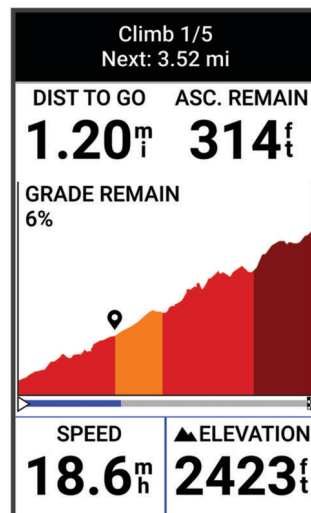
Następnym razem, gdy będziesz jechać w pobliżu tego kursu, zostanie on wyświetlony na mapie.

Korzystanie z funkcji ClimbPro

Funkcja ClimbPro pomaga lepiej rozkładać wysiłek z uwzględnieniem wzniesień obecnych na dalszym odcinku trasy. Możesz zobaczyć szczegółowe informacje o podjazdach, w tym o czasie wystąpienia podjazdu, jego średnim nachyleniu i całkowitym wzniosie. Kategorie podjazdów, utworzone w oparciu o długość i nachylenie, są oznaczone kolorem (*Kategorie podjazdów, strona 15*).

- 1 Włącz funkcję ClimbPro dla profilu aktywności (*Aktualizowanie profilu aktywności, strona 43*).
- 2 Zapoznaj się z informacjami o podjazdach i szczegółach kursu (*Wyświetlanie szczegółów kursu, strona 13*).
- 3 Rozpocznij podążanie zapisanym kursem (*Kursy, strona 11*).

Na początku podjazdu automatycznie pojawia się ekran ClimbPro.



Po zapisaniu jazdy można wyświetlić czasy częściowe podjazdu w historii jazdy.

Kategorie podjazdów

Kategorie podjazdów są określone przez wynik podjazdu, który jest obliczany poprzez pomnożenie nachylenia przez długość wzniosu. Wznios musi mieć co najmniej 500 m długości oraz co najmniej 3-procentowe średnie nachylenie, by mógł być określony podjazdem.

kategoria	Wynik podjazdu	planu
Kategoria Hors (HC)	Większy niż 80 000	
Kategoria 1	Większy niż 64 000	
Kategoria 2	Większy niż 32 000	
Kategoria 3	Większy niż 16 000	
Kategoria 4	Większy niż 8 000	
Bez kategorii	Większy niż 1500	

Opcje kursu

Wybierz kolejno **Kursy** > .

Szczegółowa nawigacja: Włącza i wyłącza monity dotyczące zwrotów.

Ostrzeżenia o zejściu z kursu: Ostrzega o zboczeniu z kursu.

Szukaj: Umożliwia wyszukiwanie zapisanych kursów wg nazwy.

Sortuj: Umożliwia sortowanie zapisanych kursów według nazwy, dystansu lub daty.

Skasuj: Umożliwia usunięcie wszystkich lub kilku zapisanych kursów z pamięci urządzenia.

Zmiana trasy kursu

Można wybrać sposób, w jaki urządzenie ponownie przelicza trasę po zakończeniu kursu.

Po zakończeniu kursu wybierz opcję:

- Aby wstrzymać nawigację do czasu powrotu na kurs, wybierz opcję **Zatrzymaj nawigowanie**.
- Aby wybrać propozycję zmiany trasy, wybierz opcję **Zmień trasę**.

UWAGA: Opcja pierwszej zmiany trasy to najkrótsza trasa z powrotem do kursu, która rozpoczyna się automatycznie po 10 sekundach.

Przerywanie kursu

- 1 Przewiń do mapy.
- 2 Przesuń palcem od góry w dół ekranu i przewiń do widżetu sterowania.
- 3 Wybierz kolejno **Przerwij kurs** > .

Usuwanie kursu

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Kursy**.
- 2 Przesuń w lewo na kursie.
- 3 Wybierz .

Ustawienia mapy

Wybierz kolejno  > **Profile aktywności** i wybierz profil, a następnie wybierz kolejno **Nawigacja** > **Mapa**.

Orientacja: Pozwala określić sposób wyświetlania mapy na stronie.

Automatyczne przybliżanie: Umożliwia wybranie poziomu powiększenia mapy. W przypadku wybrania opcji Wyłączono operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

Tekst przewodnika: Pozwala określić, kiedy są wyświetlane szczegółowe komunikaty nawigacyjne (wymagana mapa z pełną funkcją wyznaczania tras).

Wygląd: Umożliwia dostosowanie ustawień wyglądu mapy ([Ustawienia wyglądu mapy, strona 16](#))).

O mapie: Włącza i wyłącza mapy dostępne aktualnie w urządzeniu.

Ustawienia wyglądu mapy

Wybierz kolejno  > **Profile aktywności** i wybierz profil, a następnie wybierz kolejno **Nawigacja** > **Mapa** > **Wygląd**.

Motyw mapy: Dostosowuje wygląd mapy do typu jazdy. ([Motywy mapy, strona 16](#))

Mapa popularności: Wyróżnia popularne drogi lub szlaki dla danego typu jazdy. Im ciemniejsze droga lub szlak, tym większa ich popularność.

Szczegółowość map: Pozwala określić szczegółowość mapy.

Kolor przebytej trasy: Umożliwia zmianę koloru linii dla przebytej drogi.

Zaawansowane: Umożliwia ustawienie poziomów powiększenia i rozmiaru tekstu, a także włączenie cieniowanego reliefu i poziomicy.

Zresetuj domyślne ustawienia mapy: Przywraca domyślne ustawienia wyglądu mapy.

Zmiana orientacji mapy

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Mapa** > **Orientacja**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Północ u góry**, aby góra strony była zwrócona ku północy.
 - Wybierz opcję **Kierunek u góry**, aby góra strony była zwrócona w kierunku podróży.

Motywy mapy

Motyw mapy można zmienić, aby dostosować wygląd mapy do typu jazdy.

Wybierz kolejno  > **Profile aktywności** i wybierz profil, a następnie wybierz kolejno **Nawigacja** > **Mapa** > **Wygląd** > **Motyw mapy**.

Klasyczny: Wykorzystuje klasyczny schemat kolorów mapy Edge bez dodatkowego motywu.

Wysoki kontrast: Umożliwia wyświetlanie na mapach danych o większym poziomie kontrastu, aby poprawić widoczność w trudnych warunkach.

Jazda górską: Ustawia mapę tak, aby optymalizować dane szlaków w trybie jazdy górskiej.

Ustawienia trasy

Wybierz kolejno  > **Profile aktywności** i wybierz profil, a następnie wybierz kolejno **Nawigacja** > **Trasowanie**.

Wyznaczanie tras wg popularności: Oblicza trasy w oparciu o najbardziej popularne przejazdy z Garmin Connect.

Tryb wyznaczania trasy: Ustawienie środka transportu w celu optymalizacji trasy.

Metoda obliczeń: Ustawia metodę używaną do obliczania trasy.

Przypięty do trasy: Ustawienie blokady ikony pozycji, która wskazuje pozycję użytkownika na mapie, na najbliższej drodze.

Ustawienia unikania: Ustawienie rodzajów dróg, które będą unikane podczas nawigacji.

Ponowne przeliczenie kursu: Automatyczne ponowne obliczanie trasy w przypadku zboczenia z kursu.

Ponowne przeliczenie trasy: Automatyczne ponowne obliczanie trasy w przypadku zboczenia z trasy.

Wybieranie aktywności do obliczenia trasy

Można ustawić urządzenie, aby obliczało trasy na podstawie rodzaju aktywności.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Trasowanie** > **Tryb wyznaczania trasy**.
- 4 Wybierz jedną z opcji obliczania tras.

Na przykład można wybrać Kolarstwo szosowe w przypadku nawigacji po drogach lub Jazda górską w przypadku nawigacji po bezdrożach.

Funkcje online

OSTRZEŻENIE

Podczas jazdy na rowerze nie należy korzystać z wyświetlacza w celu wpisywania informacji, czytania lub odpowiadania na wiadomości, ponieważ może to spowodować rozproszenie uwagi, co może doprowadzić do wypadku, a w konsekwencji do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

Funkcje online są dostępne dla licznika rowerowego Edge po połączeniu ze zgodnym smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.

Parowanie smartfonu

Aby korzystać z funkcji online komputera rowerowego Edge, sparuj go bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect, a nie z poziomu ustawień Bluetooth w telefonie.

- 1 Przytrzymaj przycisk , aby włączyć urządzenie.
- 2 Jeśli jest to pierwsze uruchomienie urządzenia, wybierz język urządzenia.
Na kolejnym ekranie zostanie wyświetlony monit o sparowanie urządzenia ze smartfonem.
- 3 Zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.
- 4 W razie potrzeby możesz ręcznie przejść do trybu parowania poprzez przesunięcie palcem w dół od górnej krawędzi ekranu głównego, aby wyświetlić widżet stanu, a następnie wybranie kolejno **Telefon** > **Paruj smartfon** (*Wyświetlanie widżetów, strona 3*).

UWAGA: W przypadku parowania nowego telefonu wybierz nazwę dotychczasowego sparowanego telefonu, a następnie wybierz , aby zapomnieć ten telefon. **Paruj smartfon** pojawi się po zapomnieniu dotychczas sparowanego telefonu.

Po udanym sparowaniu urządzeń zostanie wyświetlony komunikat, a komputer rowerowy zsynchronizuje się automatycznie z telefonem.

Funkcje online Bluetooth

Urządzenie Edge udostępnia kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfonu z zainstalowanymi aplikacjami Garmin Connect i Connect IQ. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/apps.

Przesyłanie aktywności do serwisu Garmin Connect: Automatyczne przesyłanie aktywności do serwisu Garmin Connect zaraz po zakończeniu rejestrowania aktywności.

Monity dźwiękowe: Umożliwia aplikacji Garmin Connect odtwarzanie powiadomień stanu w smartfonie podczas jazdy.

Alarm rowerowy: Umożliwia włączenie alertu dźwiękowego w urządzeniu i wysłanie alertu do telefonu, gdy urządzenie wykryje ruch.

Funkcje Connect IQ do pobrania: Pozwala pobrać funkcje Connect IQ z aplikacji Connect IQ.

Pobieranie kursów z Garmin Connect: Umożliwia wyszukiwanie kursów w serwisie Garmin Connect przy użyciu smartfonu oraz wysyłanie ich do urządzenia.

Znajdź mój Edge: Lokalizuje znajdujące się w zasięgu zagubione urządzenie Edge sparowane ze smartfonem.

Wiadomości: Pozwala odpowiedzieć na połączenie przychodzące lub wiadomość tekstową za pomocą wstępnie zdefiniowanej wiadomości tekstowej. Funkcja ta jest dostępna dla użytkowników zgodnych smartfonów Android™.

Sterowanie muzyką: Umożliwia sterowanie odtwarzaniem muzyki w telefonie za pomocą urządzenia.

Powiadomienia: Wyświetla powiadomienia i wiadomości z telefonu na ekranie urządzenia.

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania: (*Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 18*)

Interakcje w serwisach społecznościowych: Umożliwia aktualizację w ulubionym serwisie społecznościowym po przesłaniu aktywności do serwisu Garmin Connect.

Bieżące informacje o pogodzie: Funkcja przesyła do urządzenia bieżące informacje o pogodzie oraz alerty.

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

PRZESTROGA

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania są dodatkowymi funkcjami i nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z tych funkcji, urządzenie Edge Explore 2 musi mieć włączoną funkcję GPS i być połączone z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

Urządzenie Edge Explore 2 ma funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, które należy skonfigurować w aplikacji Garmin Connect.

Aby uzyskać więcej informacji na temat funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, przejdź do www.garmin.com/safety.

Pomoc: Umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości z Twoim imieniem i nazwiskiem, łączem LiveTrack oraz pozycją GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

Wykrywanie zdarzeń: Gdy urządzenie Edge Explore 2 wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności na powietrzu, wysyła ono automatyczną wiadomość, łączy LiveTrack oraz pozycję GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

LiveTrack: Umożliwia rodzinie i znajomym śledzić na bieżąco wyścigi i treningi użytkownika. Obserwujących można zaprosić do śledzenia bieżących danych za pośrednictwem poczty e-mail lub serwisu społecznościowego, umożliwiając im wyświetlanie strony internetowej.

Live Event Sharing: Umożliwia wysyłanie wiadomości z najnowszymi informacjami do rodziny i przyjaciół w trakcie trwania wydarzenia.

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy urządzenie jest połączone ze zgodnym smartfonem Android.

GroupRide: Umożliwia tworzenie i przechodzenie do udostępnionych kursów, wysyłanie wiadomości grupowych i udostępnianie danych o aktualnej pozycji do innych rowerzystów.

GroupTrack: Umożliwia śledzenie na bieżąco znajomych za pomocą funkcji LiveTrack bezpośrednio na ekranie urządzenia.

Wykrywanie zdarzeń

PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń jest dodatkową funkcją dostępną tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na urządzeniu, w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

W przypadku wykrycia zdarzenia przez urządzenie Edge z włączoną funkcją GPS aplikacja Garmin Connect wysła automatyczną wiadomość e-mail lub SMS z danymi użytkownika i pozycją urządzenia, jeśli są dostępne, do wskazanych kontaktów alarmowych.

W urządzeniu i sparowanym smartfonie zostaną wyświetlone wiadomości wskazujące, że kontakty zostaną powiadomione po upływie 30 sekund. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową.

Pomoc

PRZESTROGA

Pomoc to funkcja dodatkowa i nie jest głównym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem funkcji pomocy na urządzeniu w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

Połączenie urządzenia Edge z włączonym odbiornikiem GPS z aplikacją Garmin Connect umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości tekstowej z Twoim imieniem i nazwiskiem oraz pozycją GPS, jeśli jest dostępna, do kontaktów alarmowych.

Na urządzeniu zostanie wyświetlona wiadomość wskazująca, że kontakty zostaną poinformowane po zakończeniu odliczania. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować wiadomość.

Dodawanie kontaktów alarmowych

Numery telefonu kontaktów alarmowych są używane do funkcji uzyskiwania pomocy i śledzenia.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz .
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Funkcje bezpieczeństwa > Kontakty alarmowe > Dodaj kontakty alarmowe**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Twoje kontakty alarmowe otrzymują powiadomienie, gdy dodasz je jako kontakt alarmowy i mogą zaakceptować lub odrzucić Twoją prośbę. Jeśli kontakt odmówi, musisz wybrać inny kontakt alarmowy.

Wyświetlanie kontaktów alarmowych

Aby móc zobaczyć kontakty alarmowe w urządzeniu, w aplikacji Garmin Connect trzeba skonfigurować dane rowerzysty i kontakty alarmowe.

Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie > Kontakty alarmowe**.

Zostaną wyświetlone nazwy i numery telefonów kontaktów alarmowych.

Wzywanie pomocy

NOTYFIKACJA

Przed wezwaniem pomocy należy włączyć GPS w urządzeniu Edge i skonfigurować informacje o kontaktach w nagłych wypadkach w aplikacji Garmin Connect. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Wciśnij i przytrzymaj przycisk  przez pięć sekund, aby włączyć funkcję pomocy.
Po zakończeniu 5-sekundowego odliczania urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy i wyśle wiadomość.
PORADA: Przed zakończeniem odliczania możesz wybrać , aby anulować wiadomość.
- 2 W razie potrzeby wybierz **Wyślij**, aby wysłać wiadomość natychmiast.

Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

UWAGA: Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych.

- 1 Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **Wykrywanie zdarzeń**.
- 2 Wybierz profil aktywności, aby włączyć wykrywanie zdarzeń.

UWAGA: Wykrywanie zdarzeń jest domyślnie włączone w przypadku niektórych aktywności na powietrzu. W zależności od ukształtowania terenu i stylu jazdy mogą wystąpić fałszywe ostrzeżenia.

Anulowanie automatycznych wiadomości

Jeśli urządzenie wykryje zdarzenie, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową w urządzeniu lub sparowanym telefonie, zanim zostanie ona wysłana do kontaktów alarmowych.

Przed upływem odliczanych 30 sekund przytrzymaj **Naciśnij i przytrzymaj**, aby anulować.

Wysyłanie informacji o aktualizacji statusu po wystąpieniu zdarzenia

Aby móc wysłać informację o aktualizacji statusu do kontaktów alarmowych, urządzenie musi wykryć zdarzenie i wysłać wiadomość alarmową do tych kontaktów.

Możesz wysłać wiadomość z aktualizacją statusu informującą kontakty alarmowe, że nie potrzebujesz pomocy.

- 1 Przesuń palcem od góry w dół ekranu, następnie w lewo lub w prawo, aby wyświetlić widżet sterowania.
- 2 Wybierz kolejno **Wykryto zdarzenie** > **Czuję się dobrze**.

Wiadomość zostanie wysłana do kontaktów alarmowych.

LiveTrack

NOTYFIKACJA

Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji o lokalizacji innym użytkownikom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje o lokalizacji rowerzystom, których znasz i którym ufasz.

Funkcja LiveTrack umożliwia udostępnianie aktywności rowerowych kontaktom zapisanym w smartfonie i na kontach serwisów społecznościowych. Podczas udostępniania Twój widzowie mogą śledzić aktualną pozycję i wyświetlać bieżące dane na stronie internetowej w czasie rzeczywistym.

Aby korzystać z tej funkcji, urządzenie Edge Explore 2 musi mieć włączoną funkcję GPS i być połączone z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth.

Włączanie LiveTrack

Przed rozpoczęciem pierwszej sesji LiveTrack należy skonfigurować kontakty w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **LiveTrack**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Autostart**, aby rozpocząć sesję LiveTrack za każdym razem po rozpoczęciu tego typu aktywności.
 - Wybierz opcję **Nazwa LiveTrack**, aby zaktualizować nazwę sesji LiveTrack. Aktualna data jest nazwą domyślną.
 - Wybierz opcję **Odbiorcy**, aby wyświetlić odbiorców.
 - Wybierz opcję **Udostępnianie kursów**, aby umożliwić odbiorcom wyświetlenie kursu.
 - Wybierz **Wiadomości od widzów**, jeśli chcesz umożliwić odbiorcom wysyłanie wiadomości tekstowych do Ciebie podczas jazdy na rowerze (*Wiadomości od widzów, strona 26*).
 - Wybierz opcję **Przedłuż sesję LiveTrack**, aby przedłużyć podgląd sesji LiveTrack do 24 godzin.
- 3 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.

Odbiorcy mogą śledzić Twoje postępy na stronie śledzenia Garmin Connect.

Rozpoczynanie sesji GroupTrack

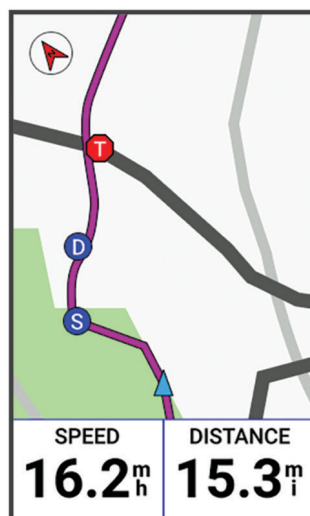
Przed rozpoczęciem sesji GroupTrack musisz sparować aplikację Garmin Connect na smartfonie z posiadanym urządzeniem (*Parowanie smartfonu, strona 17*).

UWAGA: Funkcja ta jest wymagana do jazd grupowych z użytkownikami komputera rowerowego Edge Explore, jak i jego starszych modeli.

W przypadku komputera rowerowego Edge 1040, 840, 540 i jego nowszych modeli użyj funkcji GroupRide (*Rozpoczynanie sesji GroupRide, strona 23*).

Podczas jazdy możesz zobaczyć na mapie innych rowerzystów w sesji GroupTrack.

- 1 Z poziomu komputera rowerowego Edge wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **LiveTrack** > **GroupTrack**, aby włączyć wyświetlanie połączeń na ekranie mapy i powiadomienia o wiadomościach.
- 2 Z poziomu aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **LiveTrack** > **Ustawienia** > **GroupTrack** > **Wszyscy znajomi**.
- 3 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.
- 4 Z poziomu komputera rowerowego Edge naciśnij  i rozpocznij jazdę.
- 5 Przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.



Dotknij ikony na mapie, aby wyświetlić pozycję i informacje o kierunku innych rowerzystów w sesji GroupTrack.

- 6 Przewiń do listy GroupTrack.
Wybierz rowerzystę z listy, a widok mapy zostanie na nim wyśrodkowany.

Porady dotyczące sesji GroupTrack

Funkcja GroupTrack umożliwia śledzenie bezpośrednio na ekranie pozostałych rowerzystów w grupie za pomocą funkcji LiveTrack. Wszyscy rowerzyści w grupie muszą znajdować się na liście znajomych na Twoim koncie Garmin Connect.

- Wyjdź pojeździć na zewnątrz z wykorzystaniem GPS.
- Sparuj kompatybilny komputer rowerowy Edge Explore 2 ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.
- W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Znajomi**, a następnie zaktualizuj listę rowerzystów w sesji GroupTrack.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi mają sparowane smartfony, i rozpocznij sesję LiveTrack w aplikacji Garmin Connect.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi są w zasięgu (40 km lub 25 mil).
- Podczas sesji GroupTrack przełącz do mapy, aby wyświetlić znajomych.
- Przerwij jazdę rowerem, aby wyświetlić pozycję i informacje o kierunku innych rowerzystów w sesji GroupTrack.

Udostępnianie zdarzeń na żywo

Udostępnianie zdarzeń na żywo umożliwia wysyłanie wiadomości z najnowszymi informacjami do rodziny i przyjaciół w trakcie trwania wydarzenia. Przed rozpoczęciem wydarzenia możesz dostosować listę odbiorców oraz treść wiadomości w aplikacji Garmin Connect.

Włączanie udostępniania zdarzeń na żywo

Przed używaniem udostępniania zdarzeń na żywo, funkcję LiveTrack należy skonfigurować w aplikacji Garmin Connect.

UWAGA: Funkcje LiveTrack są dostępne, gdy posiadane urządzenie jest połączone z aplikacją Garmin Connect przy użyciu technologii Bluetooth ze zgodnym smartfonem Android.

- 1 Włącz licznik rowerowy Edge.
 - 2 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Bezpieczeństwo i śledzenie > Udostępnianie wydarzeń na żywo**.
 - 3 Wybierz **Urządzenia**, a następnie wybierz licznik rowerowy Edge.
 - 4 Użyj przełącznika, aby włączyć funkcję **Udostępnianie wydarzeń na żywo**.
 - 5 Wybierz **Gotowe**.
 - 6 Wybierz **Odbiorcy**, aby dodać osoby z listy kontaktów.
 - 7 Wybierz **Opcje wiadomości**, aby dostosować opcje i elementy wyzwalające wysyłanie wiadomości.
 - 8 Wyjdź na zewnątrz i wybierz profil jazdy na rowerze GPS na komputerze rowerowym Edge Explore 2.
- Udostępnianie zdarzeń na żywo zostanie włączone na 24 godziny.

GroupRide

OSTRZEŻENIE

W trakcie jazdy na rowerze zawsze zwracaj uwagę na otoczenie i bezpiecznie kieruj rowerem. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

NOTYFIKACJA

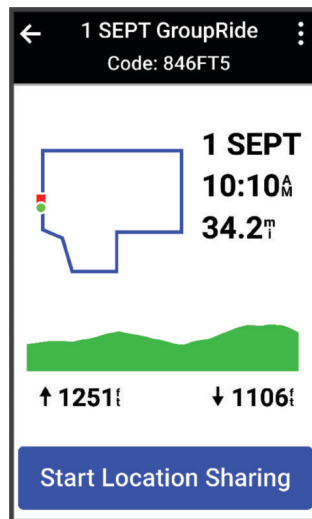
Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji o lokalizacji innym rowerzystom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje o lokalizacji rowerzystom, których znasz i którym ufasz.

Za pomocą funkcji GroupRide w komputerze rowerowym Edge możesz tworzyć kursy i przechodzić do udostępnionych kursów, wysyłać wiadomości grupowe i dane o aktualnej pozycji do innych rowerzystów wyposażonych w zgodne urządzenia.

Rozpoczynanie sesji GroupRide

Przed rozpoczęciem sesji GroupRide musisz sparować aplikację Garmin Connect na smartfonie z posiadanym urządzeniem ([Parowanie smartfonu, strona 17](#)).

- 1 Przewiń do podglądu **GroupRide**.
- 2 Wybierz ✓, aby wyrazić zgodę na udostępnianie swojej lokalizacji innym rowerzystom.
- 3 Wybierz **Utwórz sesję GroupRide**.
- 4 Wybierz **Nazwa, Data** lub **Czas rozpoczęcia**, aby edytować informacje (opcjonalnie).
- 5 Wybierz **Dodaj kurs**, aby udostępnić kurs innym rowerzystom.
Możesz wybrać jeden z zapisanych kursów lub wybrać +, aby utworzyć nowy kurs ([Kursy, strona 11](#)).
- 6 Wybierz **Wygeneruj kod**.
Komputer rowerowy Edge wygeneruje kod, który możesz udostępnić innym rowerzystom.

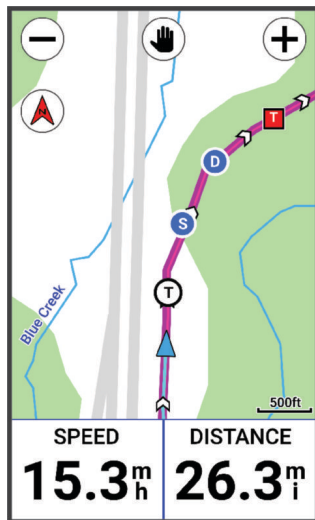


- 7 Wybierz kolejno ⋮ > **Udostępnij kod** > ✓.
- 8 Otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz kolejno **Wyświetl kod** > **Udostępnij**.
- 9 Wybierz sposób udostępniania kodu innym rowerzystom.
Aplikacja Garmin Connect udostępni kod GroupRide Twoim kontaktom.
- 10 W komputerze rowerowym Edge wybierz **Rozpocznij udostępnianie pozycji**.

11 Naciśnij  i idź pojeździć.

Do ekranów danych aktywnego profilu zostanie dodany ekran danych GroupRide.

12 Wybierz rowerzystę z ekranu danych **GroupRide**, aby wyświetlić jego pozycję na mapie lub przewiń do mapy, aby wyświetlić wszystkich rowerzystów (*Status mapy GroupRide, strona 25*).



Dotknij ikony na mapie, aby wyświetlić pozycję, kierunek i informacje o stanie innych rowerzystów w sesji GroupRide.

Dołączanie do sesji GroupRide

Możesz dołączyć do sesji GroupRide w komputerze rowerowym Edge, gdy udostępniono Ci kod GroupRide. Możesz wpisać kod przed rozpoczęciem jazdy.

1 Przewiń do podglądu **GroupRide**.

PORADA: Możesz dodać podgląd GroupRide do pętli podglądów (*Dostosowywanie podglądów, strona 49*).

2 Wybierz **Podaj kod**.

3 Wpisz 6-cyfrowy kod, a następnie wybierz .

Komputer rowerowy Edge automatycznie pobierze kurs.

4 W dzień jazdy wybierz **Rozpocznij udostępnianie pozycji**.

5 Naciśnij  i idź pojeździć.

Wysyłanie wiadomości GroupRide

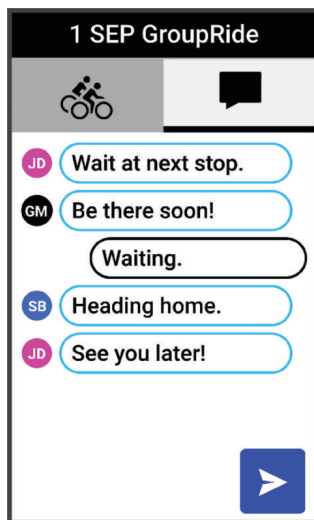
Możesz wysłać wiadomości do innych rowerzystów podczas sesji GroupRide.

1 Na ekranie danych **GroupRide** w komputerze rowerowym Edge , wybierz kolejno  > .

2 Wybierz opcję:

- Wybierz wiadomość z listy odpowiedzi z gotowym tekstem.
- Wybierz **Wpisz wiadomość**, aby wysłać własną wiadomość.

UWAGA: Możesz dostosować odpowiedzi z gotowym tekstem w ustawieniach urządzenia w aplikacji Garmin Connect. Gdy dostosujesz ustawienia, musisz następnie zsynchronizować dane, aby zastosować zmiany w posiadanym komputerze rowerowym Edge .



UWAGA: Możesz przewinąć do góry ekranu wiadomości, aby wyświetlić starsze wiadomości, w tym wiadomości wysłane przed dołączeniem do sesji GroupRide ([Dołączanie do sesji GroupRide, strona 24](#)).

Status mapy GroupRide

Podczas jazdy możesz zobaczyć na mapie innych rowerzystów w sesji GroupRide.

PORADA: Litery wewnątrz ikon mapy odpowiadają pierwszej literze imienia rowerzysty.

Ikona	Kształt	planu	Ruch	Połączenie z aplikacją Garmin Connect
	Kółko	Biały	Tak	Nie
	Kółko	Niebieski	Tak	Tak
	Kwadrat	Biały	Nie	Nie
	Kwadrat	Czerwony	Nie	Tak
	Kółko	Szare	Nieznany	Nieznany

UWAGA: Aby dostosować ustawienia mapy, na stronie GroupRide wybierz .

Opuszczanie sesji GroupRide

Aby umożliwić komputerowi rowerowemu Edge usunięcie siebie z map i list innych rowerzystów, urządzenie musi mieć aktywne połączenie z Internetem.

Sesję GroupRide możesz opuścić w dowolnym momencie.

Wybierz opcję:

- Podczas jazdy przesunij palcem w dół, aby wyświetlić widżet sterowania i wybierz **Opuść sesję GroupRide**.
- Na stronie **GroupRide** wybierz **Opuść sesję GroupRide**.
- Naciśnij  > **Zapisz**, aby zatrzymać liczony czas aktywności i zakończyć aktywność.

PORADA: Komputer rowerowy Edge automatycznie usuwa sesję GroupRide, gdy upłynie jej ważność (*Porady dotyczące sesji GroupRide, strona 26*).

Porady dotyczące sesji GroupRide

- Wyjdź pojeździć na zewnątrz z wykorzystaniem GPS.
- Sparuj zgodny komputer rowerowy Edge ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.
- Rowerzyści w grupie mogą dodać sesję GroupRide do swoich urządzeń w dowolnym momencie, a następnie dołączyć do niej w dniu jazdy. Sesja wygasa 24 godziny po jej rozpoczęciu.
- Aby udostępnić kod GroupRide podczas jazdy, wybierz  na ekranie danych **GroupRide** w komputerze rowerowym Edge.
- Gdy otrzymasz wiadomość GroupRide, możesz wybrać , aby wyciszyć wszystkie monity wiadomości dla danej sesji GroupRide.
- Lista rowerzystów odświeża się co 15 sekund i wyświetla maks. 25 najbliższych rowerzystów w promieniu 40 km (25 mil). Aby wyświetlić większą liczbę rowerzystów, którzy znajdują się poza promieniem 40 km (25 mil), wybierz **Pokaż więcej**.
- Podczas jazdy przesunij palcem w dół, aby wyświetlić widżet sterowania i uzyskać dostęp do większej liczby opcji.
- Przerwij jazdę rowerem, aby wyświetlić pozycję i informacje o kierunku innych rowerzystów w sesji GroupRide (*Status mapy GroupRide, strona 25*).

Wiadomości od widzów

UWAGA: Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych.

Wiadomości od widzów to funkcja pozwalająca osobom obserwującym Ciebie na LiveTrack na wysyłanie do Ciebie wiadomości tekstowych podczas jazdy na rowerze. Możesz skonfigurować tę funkcję w ustawieniach LiveTrack aplikacji Garmin Connect.

Blokowanie wiadomości od widzów

Jeśli chcesz zablokować wiadomości od widzów, firma Garmin zaleca wyłączenie ich przed rozpoczęciem aktywności.

Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **LiveTrack** > **Wiadomości od widzów**.

Ustawianie alarmu rowerowego

Możesz włączyć alarm rowerowy, gdy jesteś z dala od roweru, na przykład podczas przerwy w długiej jeździe. Alarm rowerowy można kontrolować za pomocą urządzenia lub ustawień urządzenia w aplikacji Garmin Connect.

1 Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **Alarm rowerowy**.

2 Utwórz lub zaktualizuj hasło.

Po wyłączeniu alarmu rowerowego w urządzeniu Edge zostanie wyświetlony monit o wprowadzenie hasła.

3 Przesunij palcem w dół z górnej części ekranu i w widżecie sterowania wybierz opcję **Ustaw alarm rowerowy**. Jeśli urządzenie wykryje ruch, włączy alarm i wyśle alert do podłączonego telefonu.

Odtwarzanie monitów dźwiękowych na telefonie

Aby móc ustawić monity dźwiękowe, musisz mieć telefon z aplikacją Garmin Connect sparowany z komputerem rowerowym Edge .

Możesz skonfigurować aplikację Garmin Connect, aby podczas jazdy lub innych aktywności odtwarzała motywacyjne powiadomienia statusu na telefonie. Monity dźwiękowe obejmują numer i czas okrążenia, nawigację, moc, tempo lub prędkość oraz dane o tętnie. Podczas monitu dźwiękowego aplikacja Garmin Connect wycisza główny dźwięk telefonu, aby odtworzyć powiadomienie. Głośność można dostosować w aplikacji Garmin Connect.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**.
- 3 Wybierz urządzenie.
- 4 Wybierz **Monity dźwiękowe**.

Słuchanie muzyki

OSTRZEŻENIE

Nie słuchaj muzyki podczas jazdy na drogach publicznych, ponieważ może to doprowadzić do rozproszenia uwagi, a w efekcie do wypadku drogowego, obrażeń ciała lub śmierci. Użytkownik jest odpowiedzialny za poznanie i zrozumienie przepisów obowiązujących na danym obszarze dotyczących korzystania ze słuchawek podczas jazdy na rowerze.

Możesz sterować odtwarzaniem utworów w smartfonie z poziomu licznika rowerowego Edge .

- 1 Na telefonie rozpocznij odtwarzanie utworu lub listy odtwarzania.
- 2 Wybierz opcję:
 - Przesuń palcem z góry do dołu ekranu komputera rowerowego Edge, aby wyświetlić widżety, a następnie przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić widżet sterowania muzyką.
UWAGA: Do pętli widżetów można dodać opcje ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 50](#)).
 - Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić ekran danych elementów sterowania muzyką ([Dodawanie ekranu danych sterowania muzyką, strona 44](#)).
- 3 Zaczynaj słuchać muzyki na sparowanym smartfonie.

Możesz sterować odtwarzaniem utworów w smartfonie z poziomu licznika rowerowego Edge .

Trening

Trening w pomieszczeniu

W urządzeniu znajduje się profil aktywności wykonywanych w pomieszczeniach, gdy moduł GPS jest wyłączony. Gdy funkcja GPS jest wyłączona, dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest zgodny czujnik lub trenażer rowerowy, który przesyła dane prędkości i dystansu do urządzenia.

Parowanie trenażera rowerowego

- 1 Umieść licznik rowerowy Edge w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od trenażera rowerowego .
- 2 Wybierz profil jazdy rowerem w pomieszczeniu.
- 3 Będąc na trenażerze rowerowym, zacznij pedałować lub naciśnij przycisk parowania.
Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika trenażera rowerowego.
- 4 Na ekranie komputera rowerowego Edge wyświetli się komunikat.
UWAGA: Jeśli nie widzisz komunikatu, wybierz kolejno  > **Czujniki** > **Dodaj czujnik**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po sparowaniu trenażera rowerowego z licznikiem rowerowym Edge za pośrednictwem technologii ANT+® będzie on wyświetlany jako podłączony czujnik. Pola danych można dostosować w taki sposób, aby były w nich wyświetlane dane z czujnika.

Korzystanie z trenażera rowerowego

Aby móc korzystać ze zgodnego trenażera rowerowego, należy sparować go z urządzeniem za pomocą technologii ANT+ ([Parowanie trenażera rowerowego, strona 27](#)).

Nie wszystkie funkcje i ustawienia są dostępne dla każdego trenażera rowerowego. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika trenażera rowerowego.

Urządzenia można używać wraz z trenażerem rowerowym, aby symulować obciążenie podczas kursu, aktywności lub aktywności. Na czas korzystania z trenażera rowerowego moduł GPS jest automatycznie wyłączany.

- 1 Wybierz kolejno  > **Trening** > **Trenażer rowerowy**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Swobodna jazda**, aby ręcznie dostosować poziom oporu.
 - Wybierz **Realizuj kurs**, aby zrealizować zapisany kurs ([Kursy, strona 11](#)).
 - Wybierz **Realizuj aktywność**, aby wykonać zapisaną aktywność ([Jazda rowerem, strona 5](#)).
 - Jeśli opcje są dostępne, wybierz **Ustaw nachylenie**, **Ustaw opór** lub **Ustaw docelową moc**, aby spersonalizować swoją jazdę.

UWAGA: Opór trenażera zmienia się na podstawie informacji o kursie lub jeździe.

- 3 Wybierz kurs lub aktywność.
- 4 Wybierz **Jedź**.
- 5 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

Ustawianie oporu

- 1 Wybierz kolejno  > **Trening** > **Trenażer rowerowy** > **Ustaw opór**.
- 2 Wybierz  lub , aby ustawić siłę oporu stawianego przez trenażer.
- 3 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.
- 4 W razie potrzeby wybierz  lub , aby dostosować opór w trakcie aktywności.

Ustawianie symulacji nachylenia

- 1 Wybierz kolejno  > **Trening** > **Trenażer rowerowy** > **Ustaw nachylenie**.
- 2 Wybierz  lub , aby ustawić symulowane nachylenie zastosowane przez trenażer.
- 3 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.
- 4 W razie potrzeby wybierz  lub , aby dostosować symulowane nachylenie w trakcie treningu.

Ustawianie docelowej mocy

- 1 Wybierz kolejno  > **Trening** > **Trenażer rowerowy** > **Ustaw docelową moc**.
- 2 Ustaw docelową wartość mocy.
- 3 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

Opór stawiany przez trenażer jest regulowany w celu utrzymania stałego poziomu mocy na podstawie prędkości.
- 4 W razie potrzeby wybierz  lub , aby dostosować moc docelową w trakcie treningu.

Ustawianie celu treningowego

1 Wybierz kolejno **Trening** > **Ustaw cel**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Tylko dystans**, aby wybrać ustalony dystans lub podać własny dystans.
- Wybierz **Dystans i czas**, aby wybrać docelowy dystans i czas.
- Wybierz **Dystans i prędkość**, aby wybrać docelowy dystans i prędkość.

Zostanie wyświetlony ekran celu treningowego z szacowanym czasem ukończenia. Szacowany czas ukończenia jest obliczany na podstawie bieżących wyników i pozostałego czasu.

3 Wybierz .

4 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

5 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk  i wybierz **Zapisz**.

Wyścig z poprzednią aktywnością

Można ścigać się z poprzednio zarejestrowaną aktywnością lub zapisanym kursem.

1 Wybierz kolejno  > **Trening** > **Wyścig z aktywnością**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Wyścig z aktywnością**.
- Wybierz **Zapisane kursy**.

3 Wybierz aktywność lub kurs.

4 Wybierz **Jedź**.

5 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

Moje statystyki

Licznik rowerowy Edge Explore 2 może śledzić osobiste statystyki i wykonywać pomiary efektywności. Pomiary efektywności wymagają zgodnego czujnika tętna, miernika mocy lub inteligentnego trenażera.

Pomiary efektywności

Te szacunkowe pomiary efektywności ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych zarówno podczas aktywności treningowych, jak i w czasie wyścigów. Pomiary te wymagają wykonania kilku aktywności z użyciem nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Pomiary efektywności jazdy na rowerze wymagają użycia czujnika tętna i miernika mocy.

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat Analytics™. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/performance-data.

UWAGA: Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Urządzenie może wymagać ukończenia kilku aktywności, aby ocenić przygotowanie wydolnościowe.

pułap tlenowy: Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Urządzenie wyświetla wartości pułapu tlenowego skorygowane o temperaturę i wysokość w przypadku aklimatyzowania się do wysokich temperatur lub dużej wysokości.

Czas odpoczynku: Funkcja czasu odpoczynku wyświetla czas pozostały do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku.

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sportowca, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji. Wartości szacowanego pułapu tlenowego są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat. Możesz używać urządzenia Garmin sparowanego ze zgodnym czujnikiem tętna i miernikiem mocy do wyświetlania szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem.

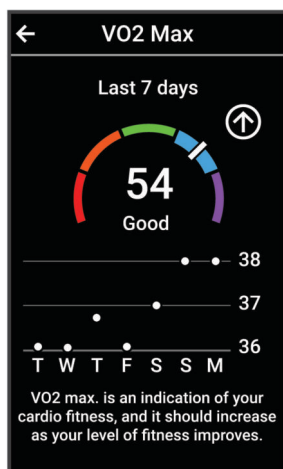
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego pułapu tlenowego, należy założyć czujnik tętna i zamontować miernik mocy, a następnie sparować te akcesoria z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 34](#)). Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 32](#)) i ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 34](#)).

UWAGA: Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez co najmniej 20 minut.
- 2 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
- 3 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Pułap tlenowy**.

Szacowany pułap tlenowy jest wyrażany przez liczbę i pozycję na kolorowym wskaźniku.



 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Słaby

Dane dotyczące pułapu tlenowego i ich analiza zostały opublikowane za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku ([Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 64](#)) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Wskazówki dotyczące maksymalnego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem

Powodzenie i dokładność kalkulacji maksymalnego pułapu tlenowego zwiększa się gdy jazda odbywa się ze stałym tempem i przy umiarkowanie dużym obciążeniu, a tętno i moc utrzymują się na względnie stałym poziomie.

- Przed rozpoczęciem jazdy sprawdź, czy urządzenie, czujnik tętna i miernik mocy działają prawidłowo, są sparowane, a ich baterie są naładowane.
- Podczas 20 min jazdy utrzymuj tętno na poziomie przekraczającym 70% tętna maksymalnego.
- Podczas 20 min jazdy utrzymuj względnie stałą moc wyjściową.
- Unikaj pagórków.
- Unikaj jazdy w grupie, gdzie występuje zjawisko draftingu.

Czas odpoczynku

Możesz używać urządzenia Garmin z nadgarstkowym czujnikiem tętna lub zgodnym piersiowym czujnikiem tętna do wyświetlania czasu potrzebnego do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku.

UWAGA: Zalecenia dotyczące czasu odpoczynku są przekazywane na podstawie szacowanego pułapu tlenowego i początkowo mogą wydawać się niedokładne. Urządzenie może wymagać ukończenia kilku aktywności, aby ocenić przygotowanie wydolnościowe.

Czas odpoczynku pojawia się natychmiast po zakończeniu aktywności. Czas jest odliczany aż do uzyskania optymalnego stanu umożliwiającego rozpoczęcie kolejnego wysiłku. Urządzenie aktualizuje czas odpoczynku w ciągu dnia na podstawie zmian dotyczących snu, stresu, odpoczynku i aktywności fizycznej.

Wyświetlanie czasu odpoczynku

Aby można było korzystać z funkcji czasu odpoczynku, z urządzeniem musi być sparowane urządzenie Garmin z funkcją nadgarstkowego pomiaru tętna lub zgodny piersiowy czujnik tętna ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 34](#)). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 32](#)) i ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 34](#)).

1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Regeneracja** >  > **Włącz**.

2 Idź pojeździć.

3 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.

Zostanie wyświetlony czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to 4 dni, podczas gdy minimalny czas odpoczynku wynosi 6 godzin.

Wyłączanie powiadomień o wynikach

Powiadomienia o wynikach są domyślnie włączone. Niektóre powiadomienia o wynikach to alerty wyświetlane po ukończeniu aktywności. Niektóre powiadomienia o wynikach są wyświetlane w czasie aktywności lub w przypadku dokonania nowego pomiaru, takiego jak szacowany pułap tlenowy.

1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Powiadomienia o wynikach**.

2 Wybierz opcję.

Wyświetlanie wieku sprawnościowego

Zanim urządzenie będzie mogło dokładnie obliczyć wiek sprawnościowy, należy skonfigurować profil użytkownika w aplikacji Garmin Connect.

Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. Urządzenie wykorzystuje informacje takie jak wiek, wskaźnik masy ciała (BMI), dane tętna spoczynkowego i historię intensywnych aktywności do obliczania wieku sprawnościowego. Jeśli masz wagę Index™, urządzenie wykorzystuje wskaźnik procentowej zawartości tkanki tłuszczowej zamiast wskaźnika BMI w celu określenia wieku sprawnościowego. Ćwiczenia i zmiany w stylu życia mogą mieć wpływ na Twój wiek sprawnościowy.

Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Wiek sprawnościowy**.

Wyświetlanie minut intensywnej aktywności

Zanim urządzenie będzie mogło obliczyć minuty intensywnej aktywności, należy najpierw sparować urządzenie i rozpocząć jazdę ze zgodnym czujnikiem tętna ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 34](#)).

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanej intensywnej aktywności lub 75 minut intensywnej aktywności w tygodniu. Po sparowaniu z czujnikiem tętna komputer rowerowy Edge rejestruje czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.

Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Minuty intensywnej aktywności**.

Osobiste rekordy

Po ukończeniu jazdy w urządzenie wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej jazdy. Osobiste rekordy obejmują najszybciej pokonany standardowy dystans, najdłuższą jazdę i największy wznios uzyskany podczas jazdy. Po sparowaniu ze zgodnym miernikiem mocy urządzenie wyświetla maksymalny pomiar mocy zarejestrowany w czasie 20 minut.

Wyświetlanie osobistych rekordów

Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Osobiste rekordy**.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Osobiste rekordy**.
- 2 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 3 Wybierz **Poprzedni rekord** > .

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistego rekordu

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Osobiste rekordy**.
- 2 Wybierz osobisty rekord.
- 3 Wybierz  > .

Strefy treningowe

- Strefy tętna ([Ustawianie stref tętna, strona 34](#))
- Strefy mocy ([Ustawianie stref mocy, strona 35](#))

Ustawianie profilu użytkownika

Można aktualizować takie ustawienia, jak płeć, wiek, masa czy wzrost. Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z jazdą.

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Profil użytkownika**.
- 2 Wybierz opcję.

Czujniki bezprzewodowe

Komputer rowerowy Edge może być sparowany i używany z czujnikami bezprzewodowymi za pomocą technologii ANT+ lub Bluetooth ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 34](#)). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dodawanie ekranu danych, strona 44](#)). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik, urządzenia te są już sparowane.

Aby uzyskać dodatkowe informacje na temat zakupu, zgodności poszczególnych czujników Garmin lub aby zapoznać się z instrukcją obsługi, przejdź na stronę buy.garmin.com i wyszukaj dany czujnik.

Typ czujnika	Opis
e-Bike	Podczas jazdy na e-rowerze możesz korzystać z urządzenia i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i zmianie biegów (Wyświetlanie danych czujnika e-roweru, strona 38).
Pilot Edge	Możesz sterować licznikiem rowerowym Edge za pomocą pilota Edge, w tym uruchamiać stoper aktywności, oznaczać okrążenia i przewijać ekrany danych.
Tętno	Podczas aktywności możesz korzystać z zewnętrznego czujnika tętna, takiego jak HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ lub czujnik tętna z serii HRM-Pro™, aby wyświetlać dane dotyczące tętna.
Pilot inReach	Funkcja pilota inReach® umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą komputera rowerowego Edge (Korzystanie z pilota inReach, strona 38).
Światła	Można korzystać ze świateł rowerowych Varia™, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną. Przednia lampa z kamerą Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie filmów podczas jazdy (Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 37).
Moc	Możesz korzystać z pedałów z miernikiem mocy Rally™ lub Vector™, aby wyświetlać dane dotyczące mocy na urządzeniu. Możesz dostosować strefy mocy do swoich celów i możliwości (Ustawianie stref mocy, strona 35) lub skorzystać z alertów zakresowych i otrzymywać powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy (Ustawianie alertów zakresowych, strona 45).
Radar	Można skorzystać z rowerowego radaru wstecznego Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną i wysyłać alerty o zbliżających się pojazdach. Tylnie światło z kamerą radaru Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie wideo podczas jazdy (Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 37).
Shimano E-Bike	Podczas jazdy na e-rowerze Shimano® możesz korzystać z komputera rowerowego i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i zmianie biegów (Wyświetlanie danych czujnika e-roweru, strona 38).
Inteligentny trenażer	Komputera rowerowego można używać wraz z wewnętrznym trenażerem, aby symulować obciążenie podczas kursu lub jazdy (Korzystanie z trenażera rowerowego, strona 28).
Prędkość/kadencja	Do roweru można podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane na komputerze rowerowym podczas jazdy. W razie konieczności obwód koła można wprowadzić ręcznie (Rozmiar i obwód kół, strona 65).
Tempe	Czujnik temperatury tempe™ można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze.
VIRB	Funkcja pilota VIRB® umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą komputera rowerowego.

Parowanie czujników bezprzewodowych

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z urządzeniem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu licznik rowerowy Edge będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu. Więcej informacji na temat typów połączeń można znaleźć na stronie www.garmin.com/hrm_connection_types.

UWAGA: Jeśli do urządzenia dołączono czujnik, urządzenia te są już sparowane.

- 1 Załóż czujnik tętna, zainstaluj czujnik lub naciśnij przycisk, aby wybudzić czujnik.

UWAGA: Informacje na temat parowania można znaleźć w podręczniku użytkownika bezprzewodowego czujnika.

- 2 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).

UWAGA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników.

- 3 Wybierz kolejno  > **Czujniki** > **Dodaj czujnik**.

- 4 Wybierz opcję:

- Wybierz typ czujnika.
- Wybierz **Szukaj wszystko**, aby wyszukać wszystkie czujniki znajdujące się w pobliżu.

Zostanie wyświetlona lista dostępnych czujników.

- 5 Wybierz jeden lub więcej czujników do sparowania z urządzeniem.

- 6 Wybierz **Dodaj**.

Po przeprowadzeniu parowania czujnika z urządzeniem status czujnika zmieni się na Połączono. Pole danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane w nim były dane z czujnika.

Żywotność baterii czujnika bezprzewodowego

Po zakończeniu jazdy wyświetlane są poziomy naładowania baterii czujników bezprzewodowych, które były podłączone podczas aktywności. Lista jest posortowana według poziomu naładowania baterii.

Ustawianie stref tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia stref tętna użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref tętna do celów fitness (*Cele fitness*, strona 35). Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno, tętno spoczynkowe i strefy tętna.

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Strefy treningowe** > **Strefy tętna**.

- 2 Podaj swoje tętno maksymalne i tętno spoczynkowe.

Wartości strefy są aktualizowane automatycznie, jednak nadal możesz każdą z nich edytować ręcznie.

- 3 Wybierz **Według**:

- 4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Uderzenia na minutę**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
- Wybierz **% maksymalnego**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna maksymalnego.
- Wybierz **% rezerwy tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).

Informacje o strefach tętna

Wielu sportowców korzysta ze stref tętna, aby dokonywać pomiarów i zwiększać swoją wydolność sercowo-naczyniową, a także poprawiać sprawność fizyczną. Strefa tętna to ustalony zakres liczby uderzeń serca na minutę. Pięć ogólnie przyjętych stref tętna jest ponumerowanych od 1 do 5 według wzrastającej intensywności. Zazwyczaj strefy tętna są obliczane w oparciu o wartości procentowe maksymalnego tętna użytkownika.

Cele fitness

Znajomość stref tętna pomaga w mierzeniu i poprawianiu sprawności fizycznej dzięki zrozumieniu i zastosowaniu następujących zasad.

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 65](#)), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

Jeśli nie znasz swojego maksymalnego tętna, użyj jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie. Niektóre siłownie i ośrodki zdrowia wykonują test mierzący tętno maksymalne. Aby uzyskać domyślne maksymalne tętno, należy odjąć swój wiek od wartości 220.

Trening z miernikami mocy

- Odwiedź stronę www.garmin.com/cycling, aby zapoznać się z listą mierników mocy zgodnych z posiadanym licznikiem rowerowym Edge (np. systemami Rally i Vector).
- Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika miernika mocy.
- Dostosuj strefy mocy do własnych celów i możliwości ([Ustawianie stref mocy, strona 35](#)).
- Korzystaj z alertów zakresowych i otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy ([Ustawianie alertów zakresowych, strona 45](#)).
- Dostosuj pola danych mocy ([Dodawanie ekranu danych, strona 44](#)).

Ustawianie stref mocy

Wartości dla stref to wartości domyślne, które mogą nie odpowiadać osobistym preferencjom użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w urządzeniu oraz skorzystania z serwisu Garmin Connect. Jeśli znasz wartość swojego współczynnika FTP (ang. Functional Threshold Power), możesz go wprowadzić i pozwolić urządzeniu automatycznie obliczyć strefy mocy.

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Strefy treningowe** > **Strefy mocy**.
- 2 Podaj wartość współczynnika FTP.
- 3 Wybierz **Według:**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
 - Wybierz **% FTP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika FTP.
 - Wybierz **Konfiguracja**, aby edytować liczbę stref mocy.

Kalibrowanie miernika mocy

Przed rozpoczęciem kalibracji zainstaluj miernik mocy, a następnie sparuj go z urządzeniem i upewnij się, że aktywnie przesyła dane.

Instrukcje kalibracji posiadanego miernika mocy można znaleźć w instrukcjach dostarczonych przez jego producenta.

- 1 Wybierz kolejno  > **Czujniki**.
- 2 Wybierz miernik mocy.
- 3 Wybierz **Kalibruj**.
PORADA: Pedaluj, aby wymusić aktywność miernika, aż pojawi się komunikat.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Moc na pedale

Rally mierzy moc na pedale.

Miernik Rally mierzy siłę przykładaną do pedału kilkaset razy w ciągu każdej sekundy. Rally mierzy także tempo i prędkość obrotową podczas pedałowania. Mierząc siłę, kierunek, obroty ramienia korby i czas, Rally może określać moc (W). Ponieważ Rally mierzy niezależnie moc na obu pedałach, może pokazywać bilans lewej i prawej nogi.

UWAGA: System Rally z jednym czujnikiem nie zapewnia informacji o bilansie mocy lewej i prawej nogi.

Aktualizowanie oprogramowania systemowego Rally przy użyciu licznika rowerowego Edge

Przed wykonaniem aktualizacji oprogramowania należy sparować licznik rowerowy Edge z systemem Rally.

- 1 Wyślij dane jazdy do konta Garmin Connect ([Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect, strona 40](#)).
Garmin Connect automatycznie wyszukuje aktualizacje oprogramowania i przesyła je do licznika rowerowego Edge.
- 2 Zbliż licznik rowerowy Edge do miernika mocy, aby był w jego zasięgu (3 m).
- 3 Obróć ramię korby kilka razy. Licznik rowerowy Edge wyświetli monit o zainstalowanie wszystkich oczekujących aktualizacji oprogramowania.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Świadomość sytuacyjna

OSTRZEŻENIE

Urządzenia Varia zwiększające bezpieczeństwo podczas jazdy mogą poprawić świadomość sytuacyjną. Nie zwalnia to jednak rowerzysty z obowiązku zachowania pełnej koncentracji i rozważ. Należy zawsze zwracać uwagę na otoczenie i bezpiecznie kierować rowerem. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

Posiadany licznik rowerowy Edge może być używany z urządzeniami Varia zwiększającymi bezpieczeństwo podczas jazdy ([Czujniki bezprzewodowe, strona 33](#)). Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika akcesorium.

Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia

NOTYFIKACJA

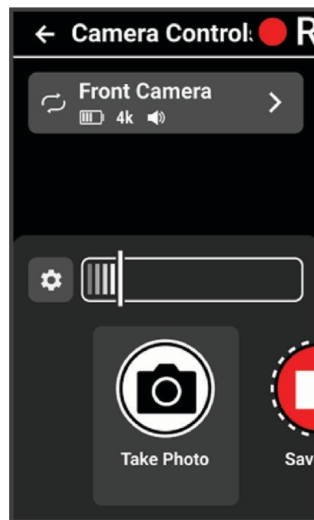
W niektórych jurysdykcjach nagrywanie filmów, dźwięku lub robienie zdjęć może być zabronione lub prawnie regulowane albo może istnieć wymóg, aby wszystkie strony o tym wiedziały i wyraziły na to zgodę. Użytkownik jest odpowiedzialny za znajomość i przestrzeganie wszystkich praw, przepisów i innych ograniczeń obowiązujących w jurysdykcjach, w których zamierza korzystać z urządzenia.

Aby móc korzystać z elementów sterujących kamery Varia, sparuj akcesorium z komputerem rowerowym ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 34](#)).

- 1 Dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera i wybierz ➤.

PORADA: Kamerą możesz również sterować za pomocą przycisków szybkich działań w nakładce stopera.

Komputer rowerowy wyświetla elementy sterujące kamery, a także tryb nagrywania, stan baterii, rozdzielczość filmów i stan dźwięku wszystkich połączonych kamer.



- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Światło przednie z funkcją kamery** lub **Radar z funkcją kamery**, aby dostosować ustawienia kamery.
 - Wybierz ⚙️, aby spersonalizować przyciski szybkich działań, które pojawiają się w nakładce stopera.
 - Wybierz **Zrób zdjęcie**, **Zapisz klip** lub **Nagrywaj jazdę**.

Włączanie dźwięku zielonego poziomu zagrożenia

Przed włączeniem dźwięku zielonego poziomu zagrożenia należy sparować urządzenie ze zgodnym radarem wstecznym Varia i włączyć sygnały dźwiękowe.

Możesz włączyć dźwięk, który będzie odtwarzany, gdy radar przejdzie na zielony poziom zagrożenia.

- 1 Wybierz kolejno ≡ > **Czujniki**.
- 2 Wybierz radar.
- 3 Wybierz kolejno **Dane czujnika** > **Ustawienia alertu**.
- 4 Wybierz przełącznik **Dźwięk zielonego poziomu zagrożenia**.

Trening na e-rowerze

Aby korzystać z kompatybilnego e-roweru, np. e-roweru Shimano, sparuj go z posiadanym urządzeniem Edge ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 34](#)). Możesz dostosować opcjonalny ekran danych e-roweru i pola danych (([Dodawanie ekranu danych, strona 44](#))).

Wyświetlanie danych czujnika e-roweru

- 1 Wybierz kolejno  > **Czujniki**.
 - 2 Wybierz swój e-rower.
 - 3 Wybierz opcję:
 - Aby wyświetlić dane e-roweru, takie jak licznik lub dystans, wybierz kolejno **Dane czujnika** > **Dane e-roweru**.
 - Aby wyświetlić komunikaty błędów e-roweru, wybierz .
- Więcej informacji zawiera podręcznik użytkownika e-roweru.

inReachPilot

Funkcja pilota inReach umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą licznika rowerowego Edge. Więcej informacji o zgodnych urządzeniach można znaleźć na stronie buy.garmin.com.

Korzystanie z pilota inReach

- 1 Włącz komunikator satelitarny inReach.
 - 2 Z poziomu licznika rowerowego Edge wybierz kolejno  > **Czujniki** > **Dodaj czujnik** > **inReach**.
 - 3 Wybierz posiadany komunikator satelitarny inReach, a następnie **Dodaj**.
 - 4 Na ekranie głównym przesunij palcem w dół, a następnie w lewo lub w prawo, aby wyświetlić zdalny widżet inReach.
 - 5 Wybierz opcję:
 - Aby wysłać zapamiętaną wiadomość, wybierz kolejno  > **Wysł. zapam. wiad.**, a następnie wybierz wiadomość z listy.
 - Aby wysłać wiadomość SMS, wybierz kolejno  > **Zacznij konwersację**, a następnie wybierz kontakt i wpisz treść wiadomości lub wybierz opcję gotowej wiadomości SMS.
 - Aby wyświetlić stoper i dystans pokonany w trakcie sesji śledzenia, wybierz kolejno  > **Rozpocznij śledzenie**.
 - Aby wysłać wiadomość SOS, wybierz **SOS**.
- UWAGA:** Sygnału SOS należy używać tylko w sytuacji realnego zagrożenia.

Historia

Podgląd historii w komputerze rowerowym Edge Explore 2 zawiera takie informacje jak czas, dystans, kalorie, prędkość, okrążenia, wysokość oraz opcjonalne informacje dotyczące czujników przy użyciu technologii ANT+.

UWAGA: Historia nie jest zapisywana, gdy stoper aktywności jest zatrzymany lub wstrzymany.

Gdy pamięć urządzenia zapełni się, zostanie wyświetlony komunikat. Urządzenie nie usunie ani automatycznie nie nadpisze historii. Od czasu do czasu przesyłaj historię na konto Garmin Connect, aby śledzić wszystkie dane jazdy.

Wyświetlanie jazdy

- 1 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie głównym, aby wyświetlić podgląd historii.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do ekranu głównego ([Dostosowywanie podglądów, strona 49](#)).
- 2 Wybierz podgląd historii.
- 3 Wybierz **Jazdy**.
- 4 Wybierz jazdę.
- 5 Wybierz opcję.

Wyświetlanie czasu w każdej ze stref treningowych

Zanim będzie możliwe wyświetlenie czasu w poszczególnych strefach treningowych, należy sparować urządzenie ze zgodnym czujnikiem tętna lub mocy, a następnie wykonać i zapisać aktywność.

Podgląd czasu w każdej ze stref tętna i mocy umożliwia dostosowanie intensywności treningu. Można dostosować strefy mocy ([Ustawianie stref mocy, strona 35](#)) i strefy tętna ([Ustawianie stref tętna, strona 34](#)) do wyznaczonych sobie celów i możliwości. Pole danych można dostosować tak, aby podczas jazdy był w nim wyświetlany czas w poszczególnych strefach treningowych ([Dodawanie ekranu danych, strona 44](#)).

- 1 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie głównym, aby wyświetlić podgląd historii.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do ekranu głównego ([Dostosowywanie podglądów, strona 49](#)).

- 2 Wybierz podgląd historii.
- 3 Wybierz **Jazdy**.
- 4 Wybierz jazdę.
- 5 Wybierz opcję **Podsumowanie**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Strefy tętna**.
 - Wybierz opcję **Strefy mocy**.

Usuwanie jazdy

- 1 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie głównym, aby wyświetlić podgląd historii.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do ekranu głównego ([Dostosowywanie podglądów, strona 49](#)).

- 2 Wybierz podgląd historii.
- 3 Wybierz **Jazdy**.
- 4 Przesuń palcem w lewo i wybierz .

Wyświetlanie podsumowania danych

Istnieje możliwość wyświetlenia zgromadzonych danych zapisanych w urządzeniu, w tym liczbę jazd, czas, dystans i spalane kalorie.

- 1 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie głównym, aby wyświetlić podgląd historii.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do ekranu głównego ([Dostosowywanie podglądów, strona 49](#)).

- 2 Wybierz podgląd historii.
- 3 Wybierz **Podsumowanie**.

Usuwanie podsumowania danych

- 1 Przeciągnij palcem w górę lub w dół na ekranie głównym, aby wyświetlić podgląd historii.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do ekranu głównego ([Dostosowywanie podglądów, strona 49](#)).

- 2 Wybierz podgląd historii.
- 3 Wybierz **Podsumowanie**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno , aby usunąć z historii wszystkie podsumowania danych.
 - Wybierz profil aktywności, aby usunąć podsumowania danych zgromadzone dla pojedynczego profilu.
- 5 Wybierz .

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Serwis Garmin Connect

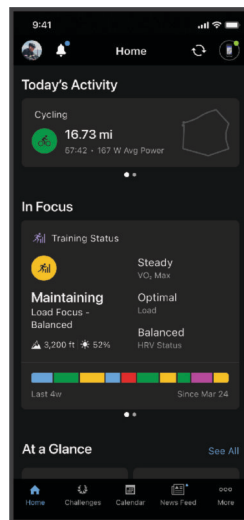
Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą usługi Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie swoje aktywności, takie jak jazdy, biegi, chodzenie, sesje pływania, piesze wędrówki, triathlony i wiele innych aktywności.

Możesz utworzyć bezpłatne konto Garmin Connect podczas parowania urządzenia ze smartfonem za pomocą aplikacji Garmin Connect lub zrobić to w serwisie connect.garmin.com.

Zapisuj aktywności: Po ukończeniu oraz zapisaniu aktywności w urządzeniu można przesłać ją do serwisu Garmin Connect i trzymać ją tam przez dowolny czas.

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, w tym czas, dystans, wysokość, tętno, spalone kalorie, rytm, widok mapy z góry, wykresy tempa i prędkości oraz własne raporty.

UWAGA: Aby móc rejestrować niektóre dane, należy zastosować opcjonalne akcesoria, np. czujnik tętna.



Udostępniaj aktywności: Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności i udostępniać łącznie do swoich aktywności.

Zarządzaj ustawieniami: Ustawienia komputera rowerowego i użytkownika można dostosować za pomocą konta Garmin Connect.

Subskrypcja Garmin Connect+

Możesz udoskonalić dane, połączenia i treningi dostępne na koncie Garmin Connect za pomocą subskrypcji Garmin Connect+. Aby utworzyć konto, można pobrać aplikację Garmin Connect ze sklepu z aplikacjami w telefonie lub przejść na stronę connect.garmin.com.

Active Intelligence (SI): Otrzymuj wskazówki SI dotyczące danych i aktywności.

LiveTrack+: Wysyłaj wiadomości tekstowe LiveTrack, otrzymaj spersonalizowaną stronę profilową oraz wyświetlaj poprzednie sesje LiveTrack.

Pulpit wydajności: Wyświetlaj dane treningowe wedle własnych preferencji na spersonalizowanych wykresach.

Funkcje społecznościowe: Uzyskaj dostęp do ekskluzywnych odznak, wyzwań z odznakami oraz podwójnych punktów za wykonywanie wyzwań. Możesz odświeżyć zdjęcie profilowe za pomocą ramek, które można dostosować.

Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect

- Zsynchronizuj licznik rowerowy Edge z aplikacją Garmin Connect na smartfonie.
- Użyj przewodu USB dołączonego do licznika rowerowego Edge, aby przesłać dane jazdy na konto Garmin Connect w komputerze.

Zapis danych

Urządzenie zapisuje punkty co sekundę. Zapisywanie punktów co sekundę pozwala uzyskać bardzo szczegółowy ślad, zajmuje jednak więcej miejsca w dostępnej pamięci urządzenia.

Informacje na temat uśredniania danych dotyczących rytmu i mocy znajdują się na stronie [Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy, strona 50](#).

Zarządzanie danymi

Podłączanie urządzenia do komputera

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy całkowicie osuszyć port USB, antenę komunikatów pogodowych i obszary wokół nich przed rozpoczęciem ładowania lub podłączeniem do komputera.

- 1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych z portu USB.
- 2 Podłącz jedną wtyczkę przewodu do portu USB w urządzeniu.
- 3 Podłącz drugą wtyczkę przewodu do portu USB komputera.

Urządzenie w komputerach Windows® jest wyświetlane jako dysk wymienny w folderze „Ten komputer”, a w komputerach Mac® jako dostępny dysk.

Przesyłanie plików do urządzenia

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.

Zależnie od systemu operacyjnego zainstalowanego w komputerze urządzenie widoczne jest jako urządzenie przenośne, dysk wymienny lub wolumin wymienny.

UWAGA: Systemy operacyjne Mac nie wykrywają domyślnie urządzenia. Musisz użyć oprogramowania Garmin Express, aby korzystać z plików na urządzeniu.

- 2 W komputerze otwórz przeglądarkę plików.
- 3 Wybierz plik.
- 4 Wybierz kolejno **Edytuj** > **Kopiuj**.
- 5 Otwórz urządzenie przenośne, napęd lub wolumin urządzenia.
- 6 Przejdź do folderu.

UWAGA: Większość typów plików znajduje się w dedykowanych folderach umieszczonych w katalogu Garmin.

- 7 Wybierz kolejno **Edytuj** > **Wklej**.

Plik zostanie wyświetlony na liście plików w pamięci urządzenia.

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

Jeśli nie wiesz, do czego służy plik, nie usuwaj go. W pamięci urządzenia znajdują się ważne pliki systemowe, których nie należy usuwać.

- 1 Otwórz dysk lub wolumin **Garmin**.
- 2 W razie potrzeby otwórz folder lub wolumin.
- 3 Wybierz plik.
- 4 Naciśnij klawisz **Delete** na klawiaturze.

UWAGA: Jeśli korzystasz z komputera firmy Apple, opróżnij folder Kosz, aby całkowicie usunąć pliki.

Odłączanie kabla USB

Jeśli urządzenie jest podłączone do komputera jako wolumin lub dysk wymienny, należy bezpiecznie odłączyć urządzenie od komputera, aby uniknąć utraty danych. Jeśli urządzenie jest podłączone do komputera z systemem operacyjnym Windows jako urządzenie przenośne, nie jest konieczne przeprowadzenie procedury bezpiecznego odłączania.

1 Wykonaj poniższe czynności:

- W komputerze z systemem Windows wybierz ikonę **Bezpieczne usuwanie sprzętu** na pasku zadań systemu, a następnie wybierz urządzenie.
- Na komputerze firmy Apple wybierz urządzenie, a następnie wybierz kolejno **Plik > Odłącz**.

2 Odłącz kabel od komputera.

Dostosowywanie urządzenia

Funkcje Connect IQ do pobrania

Możesz dodać do urządzenia funkcje Connect IQ oferowane przez Garmin oraz innych producentów za pomocą aplikacji Connect IQ.

Pola danych: Umożliwiają pobieranie nowych pól danych, które pozwalają wyświetlać dane z czujników, dane aktywności i historii na różne sposoby. Możesz dodać pola danych Connect IQ do wbudowanych funkcji i stron.

Widżety: Pozwalają na szybki odczyt informacji, takich jak dane z czujnika czy powiadomienia.

Aplikacje: Umożliwiają dodanie do urządzenia interaktywnych funkcji, takich jak nowe typy aktywności na dworze i fitness.

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Przejdź na stronę apps.garmin.com i załóż konto.
- 3 Wybierz funkcję Connect IQ i pobierz ją.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Aktualizowanie profilu aktywności

Można dostosować trzy profile aktywności. Ustawienia i pola danych można dostosować do określonej formy aktywności lub podróży.

PORADA: Profile aktywności można także dostosować w ustawieniach urządzenia w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 W razie potrzeby wybierz  , aby zmienić nazwę i kolor profilu.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Ekrany danych**, aby dostosować ekrany danych i pola danych (*[Dodawanie ekranu danych](#), strona 44*).
 - Wybierz kolejno **Podjazdy** > **ClimbPro**, aby włączyć funkcję ClimbPro (*[Korzystanie z funkcji ClimbPro](#), strona 14*).
 - Wybierz kolejno **Podjazdy** > **Wykrywanie podjazdu**, aby określić, jakie typy podjazdów urządzenie ma wykrywać.
 - Wybierz **Alerty i monity**, aby dostosować alerty dotyczące aktywności (*[Ustawienia alertów i monitów](#), strona 45*).
 - Wybierz kolejno **Alerty i monity** > **Ostrzeżenia o ostrych zakrętach**, aby włączyć ostrzeżenia nawigacyjne o trudnych zakrętach.
 - Wybierz kolejno **Alerty i monity** > **Ostrzeżenia o drodze z dużym ruchem**, aby włączyć ostrzeżenia nawigacyjne o drogach z dużym natężeniem ruchu.
 - Wybierz kolejno **Alerty i monity** > **Okrążenie**, aby określić, kiedy mają być uruchamiane okrążenia (*[Oznaczanie okrążeń wg pozycji](#), strona 46*).
 - Wybierz kolejno **Minutnik** > **Auto Pause** , aby zmienić ustawienie automatycznego wstrzymania stopera aktywności (*[Korzystanie z funkcji Auto Pause](#), strona 47*).
 - Wybierz kolejno **Minutnik** > **Tryb uruchamiania stopera**, aby zdecydować, jak urządzenie będzie wykrywać rozpoczęcie jazdy i automatycznie włączać stoper aktywności (*[Automatyczne uruchamianie stopera](#), strona 47*).
 - Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Mapa**, aby dostosować ustawienia mapy (*[Ustawienia mapy](#), strona 16*).
 - Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Trasowanie**, aby dostosować ustawienia wyznaczania trasy (*[Ustawienia trasy](#), strona 17*).
 - Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Komunikaty nawigacyjne**, aby wyświetlać szczegółowe komunikaty nawigacyjne w formie tekstu lub na mapie.
 - Wybierz opcję **Systemy satelitarne**, aby wyłączyć GPS (*[Trening w pomieszczeniu](#), strona 27*) lub zmienić ustawienia satelitów (*[Zmiana ustawień satelitów](#), strona 48*).
 - Wybierz **Autouśpienie**, aby automatycznie przełączać urządzenie w tryb uśpienia po 5 minutach bezczynności (*[Korzystanie z funkcji Autouśpienie](#), strona 48*).

Wszelkie zmiany są zapisywane w profilu aktywności.

Dodawanie ekranu danych

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Ekrany danych** > **Dodaj nowy** > **Ekran danych**.
- 4 Wybierz kategorię i wybierz jedno lub więcej pól danych.
PORADA: Aby wyświetlić listę wszystkich dostępnych pól danych, przejdź do sekcji [Pola danych, strona 62](#).
- 5 Wybierz .
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby wybrać więcej pól danych, wybierz inną kategorię.
 - Wybierz .
- 7 Wybierz  lub , aby zmienić układ.
- 8 Wybierz .
- 9 Wybierz opcję:
 - Dotknij jednego, a następnie kolejnego pola danych, aby zmienić ich kolejność.
 - Dotknij dwukrotnie pola danych, aby zmienić jego wartość.
- 10 Wybierz .

Dodawanie ekranu danych sterowania muzyką

Ekran danych możesz dostosować tak, aby wyświetlał elementy sterowania muzyką i dane w czasie rzeczywistym, takie jak czas okrążenia lub całkowity podjazd ([Słuchanie muzyki, strona 27](#)).

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Ekrany danych** > **Dodaj nowy** > **Sterowanie muzyką**.
- 4 Przytrzymaj , a następnie przeciągnij ekran danych w górę lub w dół, aby zmienić jego pozycję na pętli (opcjonalnie).
- 5 Wybierz kolejno  > **Sterowanie muzyką** > **Układ i pola danych**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Dotknij jednego, a następnie kolejnego pola danych, aby zmienić ich kolejność.
 - Dotknij dwukrotnie pola danych, aby zmienić jego wartość.
- 7 Wybierz .

Dodany ekran danych muzyki pojawi się na liście ekranów danych dla danego profilu ([Zmiana kolejności ekranów danych, strona 45](#)).

Edytowanie ekranu danych

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Ekrany danych**.
- 4 Wybierz ekran danych.
- 5 Wybierz **Układ i pola danych**.
- 6 Wybierz  lub , aby zmienić układ.
- 7 Wybierz .
- 8 Wybierz opcję:
 - Dotknij jednego, a następnie kolejnego pola danych, aby zmienić ich kolejność.
 - Dotknij dwukrotnie pola danych, aby zmienić jego wartość.
- 9 Wybierz .

Zmiana kolejności ekranów danych

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Ekrany danych** >  > **Zmień kolejność**.
- 4 Wciśnij i przytrzymaj przycisk  na ekranie danych i przeciągnij go do nowej lokalizacji.
- 5 Wybierz .

Ustawienia alertów i monitów

Alerty umożliwiają trenowanie, aby osiągnąć określone cele: czas, dystans, zużycie kalorii, tętno, rytm pedałowania i moc. Można również skonfigurować alerty nawigacyjne. Ustawienia alertów są zapisywane w profilu aktywności.

Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**, a następnie wybierz profil i **Alerty i monity**.

Ostrzeżenia o ostrych zakrętach: Włącza alerty dotyczące trudnych zakrętów.

Ostrzeżenia o drodze z dużym ruchem: Włącza alerty dotyczące obszarów o dużym natężeniu ruchu.

Ostrzeżenia o zagrożeniach na drodze: Włącza alerty dotyczące zagrożeń na drodze, takich jak ubytki w drodze lub przeszkody.

Ostrzeżenie o drodze gruntowej: Włącza alerty dotyczące dróg gruntowych, takich jak drogi szutrowe lub żwirowe.

Okrążenie: Ustawia sposób uruchamiania okrążenia (*Oznaczanie okrążeń wg pozycji, strona 46*).

Alert czasu: Ustawia alert na określoną godzinę (*Ustawianie alertów cyklicznych, strona 46*).

Alert dystansu: Ustawia alert dla określonego dystansu (*Ustawianie alertów cyklicznych, strona 46*).

Alert kalorii: Ustawia alert wyświetlany po spaleniu określonej liczby kalorii.

Alert tętna: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby informowało o każdym spadku lub wzroście tętna odpowiednio poniżej lub powyżej strefy docelowej (*Ustawianie alertów zakresowych, strona 45*).

Alert kadencji: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby informowało o każdym spadku lub wzroście rytmu odpowiednio poniżej lub powyżej własnego zakresu powtórzeń na minutę (*Ustawianie alertów zakresowych, strona 45*).

Alert mocy: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby informowało o każdym spadku lub wzroście mocy odpowiednio poniżej lub powyżej strefy docelowej (*Ustawianie alertów zakresowych, strona 45*).

Czas zawrócić: Ustawia alert informujący o momencie, w którym należy zawrócić.

Czas coś zjeść: Umożliwia ustawienie alertu przypominającego o spożyciu posiłku w określonym czasie lub po określonym dystansie.

Czas się napić: Umożliwia ustawienie alertu przypominającego o spożyciu napoju w określonym czasie lub po określonym dystansie.

Podłącz alerty IQ: Włącza alerty skonfigurowane w aplikacjach Connect IQ.

Ustawianie alertów zakresowych

Jeśli posiadasz opcjonalny czujnik tętna, czujnik rytmu lub miernik mocy, możesz ustawić dla nich alerty zakresowe. Alert zakresowy uruchamia się, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku rytmu poniżej 40 obr./min. i wzroście powyżej 90 obr./min. Alerty zakresowe można także ustawić, korzystając ze strefy treningowej (*Strefy treningowe, strona 32*).

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Alerty i monity**.
- 4 Wybierz kolejno **Alert tętna**, **Alert kadencji** lub **Alert mocy**.
- 5 Wybierz wartości minimalną i maksymalną lub wybierz strefy.

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna lub spadku poniżej jego minimalnej wartości w urządzeniu wyświetlony zostanie komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy (*Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 50*).

Ustawianie alertów cyklicznych

Alert cykliczny uruchamia się za każdym razem, gdy urządzenie zarejestruje określoną wartość lub interwał. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby alert uruchamiał się co 30 minut.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Alerty i monity**.
- 4 Ustaw typ alertu.
- 5 Włącz alert.
- 6 Podaj wartość.
- 7 Wybierz .

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość, dla której ustawiono alert. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy ([Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 50](#)).

Auto Lap®

Oznaczanie okrążeń wg pozycji

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania określonej pozycji podczas okrążenia. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach jazdy (np. długi podjazd lub sprint treningowy). Podczas wykonywania kursów można korzystać z opcji Wg pozycji, aby włączać okrążenia we wszystkich pozycjach okrążeń zapisanych w kursie.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Alerty i monity** > **Okrążenie**.
- 4 Włącz alert **Auto Lap**.
- 5 Wybierz kolejno **Włączenie Auto Lap** > **Wg pozycji**.
- 6 Wybierz **Okrążenie gdy**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tylko przycisk okrążenia**, aby włączyć licznik okrążenia po każdym naciśnięciu  oraz po każdym ponownym minięciu jednej z tych lokalizacji.
 - Wybierz kolejno **Start i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w pozycji GPS po naciśnięciu  oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po naciśnięciu .
 - Wybierz **Zaznacz i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w określonej pozycji GPS, zaznaczonej przed rozpoczęciem jazdy, oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po naciśnięciu .
- 8 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia ([Dodawanie ekranu danych, strona 44](#)).

Oznaczanie okrążeń wg dystansu

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania okrążenia po przebyciu określonego dystansu. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach jazdy (np. co 10 mil lub 40 km).

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Alerty i monity** > **Okrążenie**.
- 4 Włącz alert **Auto Lap**.
- 5 Wybierz kolejno **Włączenie Auto Lap** > **Wg dystansu**.
- 6 Wybierz **Okrążenie gdy**.
- 7 Podaj wartość.
- 8 Wybierz .
- 9 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia ([Dodawanie ekranu danych, strona 44](#)).

Oznaczanie okrążeń wg czasu

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania okrążenia po upływie określonego czasu. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach jazdy (np. co 20 minut).

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Alerty i monity** > **Okrążenie**.
- 4 Włącz alert **Auto Lap**.
- 5 Wybierz kolejno **Włączenie Auto Lap** > **Wg czasu**.
- 6 Wybierz **Okrążenie gdy**.
- 7 Wybierz wartość godzin, minut lub sekund.
- 8 Wybierz  lub , aby wprowadzić wartość.
- 9 Wybierz .
- 10 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia ([Dodawanie ekranu danych, strona 44](#)).

Personalizacja banera okrążenia

Pola danych wyświetlane na banerze okrążenia można dostosować do własnych potrzeb.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Alerty i monity** > **Okrążenie**.
- 4 Włącz alert **Auto Lap**.
- 5 Wybierz **Własny baner okrążenia**.
- 6 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.

Korzystanie z funkcji Auto Pause

Funkcja Auto Pause® służy do automatycznego wstrzymywania stopera w przypadku zatrzymania się lub gdy prędkość spada poniżej określonej wartości. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie treningu znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba zwolnić bądź się zatrzymać.

UWAGA: Historia nie jest zapisywana, gdy stoper aktywności jest zatrzymany lub wstrzymany.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Minutnik** > **Auto Pause**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
 - Wybierz **Własne**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.
- 5 W razie potrzeby dostosuj opcjonalne pola danych czasu ([Dodawanie ekranu danych, strona 44](#)).

Automatyczne uruchamianie stopera

Funkcja ta automatycznie wykrywa moment zlokalizowania satelitów przez urządzenie i rozpoczęcia przemieszczania się. Włącza stoper aktywności lub przypomina o konieczności jego włączenia w celu rejestrowania danych jazdy.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Minutnik** > **Tryb uruchamiania stopera**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Ręcznie** i wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.
 - Wybierz **Monit**, aby wyświetlać wizualne przypomnienie po osiągnięciu prędkości z informacji o starcie.
 - Wybierz **Automatycznie**, aby automatycznie uruchomić stoper po osiągnięciu prędkości startowej.

Zmiana ustawień satelitów

W celu sprawniejszego odbioru sygnałów w trudnych warunkach i szybszego ustalania pozycji GPS można włączyć ustawienie Wiele systemów GNSS. Użycie GPS wraz z innym satelitą powoduje skrócenie czasu działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Systemy satelitarne**.
- 4 Wybierz opcję.

Korzystanie z funkcji Autoúspienie

Funkcja Autoúspienie umożliwia automatyczne przełączanie urządzenie w tryb uúspienia po 5 minutach bezczynności. W trybie uúspienia ekran jest wygaszony, a czujniki, technologia Bluetooth i moduł GPS są wyłączone.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Autoúspienie**.

Korzystanie z funkcji autoprzewijania

Funkcja Autoprzewijanie umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi treningu, gdy stoper jest włączony.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Ekrany danych** >  > **Autoprzewijanie**.
- 4 Wybierz prędkość wyświetlania.

Ustawienia telefonu

Wybierz kolejno  > **Telefon**.

Włącz: Umożliwia włączenie Bluetooth.

UWAGA: Pozostałe ustawienia Bluetooth są wyświetlane tylko po włączeniu technologii Bluetooth.

Przyjazna nazwa: Pozwala na wpisanie przyjaznej nazwy, która służy do identyfikacji posiadanego urządzenia w innych urządzeniach z Bluetooth.

Paruj smartfon: Pozwala połączyć urządzenie ze zgodnym smartfonem z obsługą Bluetooth. To ustawienie umożliwia korzystanie z funkcji online Bluetooth, w tym z LiveTrack, i przesyłania aktywności do serwisu Garmin Connect.

Synchronizuj teraz: Umożliwia synchronizację urządzenia ze zgodnym smartfonem.

Powiadomienia z telefonu: Umożliwia włączenie powiadomień telefonicznych z poziomu zgodnego smartfonu.

Pominięte powiadomienia: Wyświetla przegapione powiadomienia ze zgodnego smartfonu.

Podpis do odpowiedzi SMS: Włącz podpisy w odpowiedziach na wiadomości tekstowe. Funkcja ta jest dostępna dla użytkowników zgodnych smartfonów Android.

Tryb goúcia

Tryb goúcia pozwala ograniczyć działanie funkcji i ustawień dostępnych przed udostępnieniem urządzenia gościowi.

Włączanie trybu gościa

- 1 Wybierz kolejno  > **Tryb gościa** > **Włącz**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby włączyć tryb gościa i ustawić kod do wyłączania go, wybierz , wpisz 4-cyfrowy kod i wybierz .
 - Aby włączyć tryb gościa bez konieczności podawania kodu, wybierz .Urządzenie ogranicza ustawienia, które można dostosować.

Wyłączanie trybu gościa

- 1 Wybierz kolejno  > **Tryb gościa** > **Włącz**.
- 2 W razie potrzeby wpisz 4-cyfrowy kod i wybierz .
UWAGA: Jeśli trzykrotnie wpiszesz nieprawidłowy kod, wyświetli się monit o podanie uniwersalnego kodu odblokowania: Garmin.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby przywrócić ustawienia urządzenia przed włączeniem trybu gościa.
 - Wybierz , aby zachować ustawienia, z których urządzenie korzystało po włączeniu trybu gościa.

Ustawienia systemowe

Wybierz kolejno  > **System**.

- Ustawienia wyświetlania (*Ustawienia wyświetlania, strona 49*)
- Ustawienia widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 50*)
- Ustawienia zapisu danych (*Ustawienia zapisu danych, strona 50*)
- Ustawienia jednostek (*Zmiana jednostek miary, strona 50*)
- Ustawienia dźwięków (*Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 50*)
- Ustawienia języka (*Zmiana języka urządzenia, strona 50*)

Ustawienia wyświetlania

Wybierz kolejno  > **System** > **Wyświetlacz**.

Jasność: Umożliwia regulację jasności podświetlenia.

Czas podświetlania: Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia.

Schemat kolorów: Ustawienie kolorów dziennych lub nocnych w urządzeniu. Wybierz Automatycznie, aby urządzenie automatycznie ustawiało kolory dzienne lub nocne w oparciu o aktualny czas.

Zrzut ekranowy: Umożliwia zapis obrazu z ekranu urządzenia po naciśnięciu .

Korzystanie z podświetlenia

Można dotknąć ekranu dotykowego, aby włączyć podświetlenie.

UWAGA: Można dostosować czas podświetlenia (*Ustawienia wyświetlania, strona 49*).

- 1 Na ekranie głównym lub ekranie danych przesunąć palcem z góry do dołu.
- 2 Wybierz  i ręcznie dostosuj jasność za pomocą suwaka.

Dostosowywanie podglądów

- 1 Przewiń do dolnej części ekranu głównego.
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby dodać podgląd do pętli podglądów.
 - Wybierz , aby przeciągnąć podgląd w górę lub w dół, aby zmienić jego pozycję na pętli podglądów.
 - Przesunąć palcem w lewo na podglądzie, i wybierz , aby usunąć podgląd z pętli podglądów.

Dostosowywanie pętli widżetów

Można zmieniać kolejność widżetów w pętli, a także usuwać widżety i dodawać nowe.

- 1 Wybierz kolejno  > **System** > **Widżety**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby dodać widżet do pętli widżetów.
 - Wybierz , aby przeciągnąć widżet w górę lub w dół, aby zmienić jego pozycję na pętli widżetów.
 - Przesuń palcem w lewo na widżecie i wybierz , aby usunąć widżet z pętli widżetów.

Ustawienia zapisu danych

Wybierz kolejno  > **System** > **Zapis danych**.

Uśrednianie kadencji: Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględnia wartości zerowe dla danych rytmu, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje ([Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy, strona 50](#)).

Uśrednianie mocy: Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględnia wartości zerowe dla danych mocy, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje ([Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy, strona 50](#)).

Rejestruj zmienność tętna: Uruchamia rejestrowanie zmienności tętna podczas aktywności.

Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy

Ustawienie uśredniania wartości niezerowych jest dostępne w przypadku treningu z opcjonalnym czujnikiem rytmu lub miernikiem mocy. Ustawienie domyślne nie uwzględnia wartości zerowych, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.

Można zmienić wartość tego ustawienia ([Ustawienia zapisu danych, strona 50](#)).

Zmiana jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, prędkości, wysokości, temperatury, wagi, format pozycji i format czasu.

- 1 Wybierz kolejno  > **System** > **Jednostki**.
- 2 Wybierz wielkość fizyczną.
- 3 Wybierz jednostkę miary dla ustawienia.

Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia

Wybierz kolejno  > **System** > **Dźwięki**.

Zmiana języka urządzenia

Wybierz kolejno  > **System** > **Język**.

Strefy czasowe

Po każdym włączeniu urządzenia i odebraniu sygnałów satelitarnych lub zsynchronizowaniu z telefonem urządzenie automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas.

Informacje o urządzeniu

Ładowanie urządzenia

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy całkowicie osuszyć port USB, antenę komunikatów pogodowych i obszary wokół nich przed rozpoczęciem ładowania lub podłączeniem do komputera.

Urządzenie jest zasilane wbudowaną baterią litowo-jonową, ładowaną ze standardowego gniazdka lub z portu USB komputera.

UWAGA: Urządzenie nie będzie się ładować, jeśli temperatura otoczenia będzie poza dopuszczalnym zakresem (*Dane techniczne, strona 57*).

- 1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych ① z portu USB ②.



- 2 Podłącz mniejszą wtyczkę przewodu USB do portu USB w urządzeniu.
 - 3 Podłącz większą wtyczkę kabla USB do zasilacza sieciowego lub do portu USB komputera.
 - 4 Podłącz zasilacz sieciowy do zwykłego gniazdka elektrycznego.
Po podłączeniu do źródła zasilania urządzenie włączy się.
 - 5 Całkowicie naładuj urządzenie.
- Po naładowaniu urządzenia zamknij osłonę zabezpieczającą.

Informacje o baterii

⚠ OSTRZEŻENIE

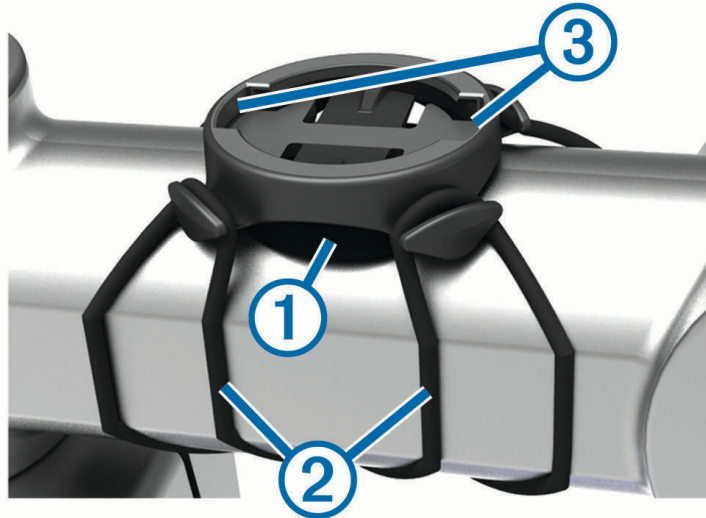
To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Mocowanie standardowego uchwytu

Aby uzyskać najlepszy odbiór sygnału GPS i najlepszą widoczność ekranu, ustaw uchwyt rowerowy tak, aby urządzenie było ustawione poziomo względem podłoża, a przód urządzenia był skierowany w stronę nieba. Uchwyt rowerowy można przymocować do wspornika kierownicy lub samej kierownicy.

UWAGA: Jeśli nie masz tego uchwytu, możesz pominąć tę czynność.

- 1 Do zamontowania urządzenia wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.
- 2 Umieść gumowy dysk ① z tyłu uchwytu rowerowego.
Zestaw zawiera dwa gumowe dyski, więc możesz wybrać ten, który najlepiej pasuje do Twojego roweru. Gumowe wypustki pasują do tylnej części uchwytu rowerowego, utrzymując go we właściwym miejscu.



- 3 Przymocuj uchwyt rowerowy do wspornika kierownicy.
- 4 Przymocuj uchwyt rowerowy za pomocą dwóch opasek ②.
- 5 Dopasuj wypustki na tylnej części urządzenia do rowków na uchwycie rowerowym ③.
- 6 Delikatnie dociśnij i obróć urządzenie w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż znajdzie się ono na swoim miejscu.



Odłączanie urządzenia Edge

- 1 Obróć urządzenie Edge w prawą stronę, aby je odblokować.
- 2 Zdejmij urządzenie Edge z uchwytu.

Dołączanie linki zabezpieczającej

Możesz wykorzystać opcjonalną linkę zabezpieczającą do przymocowania urządzenia Edge do kierownicy roweru.

- 1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych z portu USB.
- 2 Zaczynając od tylnej części urządzenia, wsuń pętelkę linki zabezpieczającej ① przez szczelinę w urządzeniu.



- 3 Przełóż drugi koniec linki zabezpieczającej ② przez pętelkę i mocno zaciągnij.
- 4 Zamknij osłonę zabezpieczającą, upewniając się, że linka zabezpieczająca jest wyrównana z wycięciem.

Ogólne informacje o zasilanym uchwycie Edge



①	Uchwyt przedni
②	Antena komunikatów pogodowych
③	Kółko blokujące
④	Dioda LED stanu
⑤	Podstawka zasilająca
⑥	Przewód podstawki zasilającej

Montowanie zasilanego uchwytu Edge

Zasilanego uchwytu można użyć do instalacji urządzenia Edge i podłączenia go do e-roweru. Garmin zaleca dostosowanie pozycji uchwytu do kąta widzenia urządzenia Edge przed podłączeniem przewodu do e-roweru.

UWAGA: Jeśli nie masz tego uchwytu, możesz pominąć tę czynność.

- 1 Do zamontowania urządzenia Edge wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe e-rowerem.
- 2 Użyj klucza imbusowego 2,5 mm, aby wykręcić śrubę ① z zacisku na kierownicy ②.



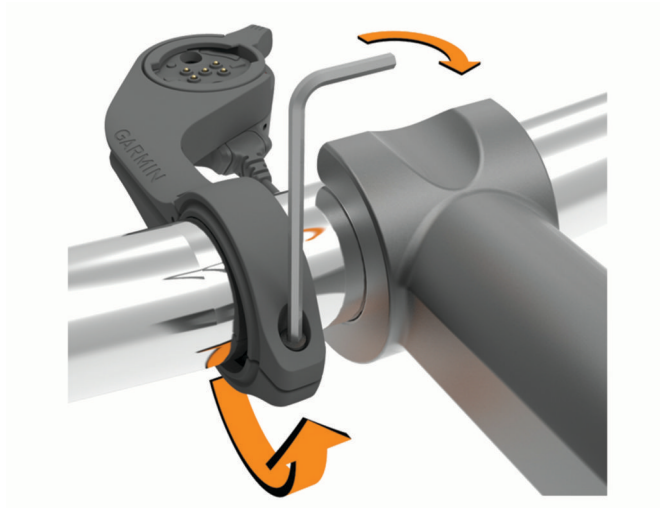
- 3 Załóż gumową podkładkę na kierownicę:
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 25,4 mm, użyj grubszej podkładki.
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 31,8 mm, użyj cieńszej podkładki.
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 35 mm, nie używaj gumowej podkładki.

- 4 Nałóż zacisk na kierownicę na gumową podkładkę.

UWAGA: Wyrównaj krawędzie gumowej podkładki względem rowków po wewnętrznej stronie zacisku na kierownicę.

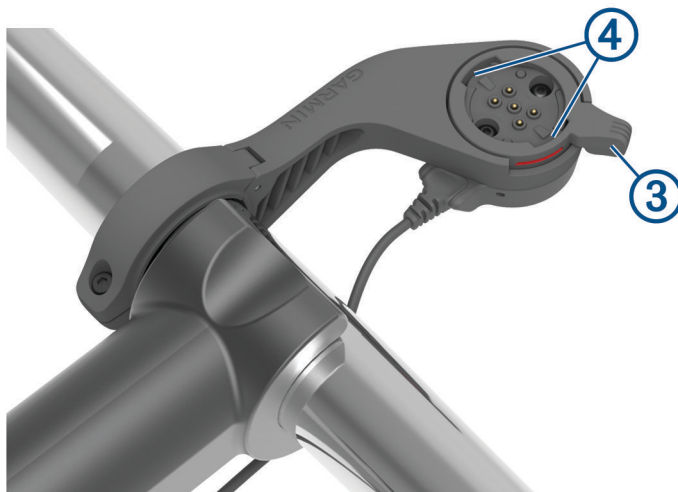
- 5 Włóż z powrotem śrubę i dokręć ją, korzystając z klucza imbusowego 2,5 mm.

UWAGA: Od czasu do czasu sprawdzaj, czy śruba jest odpowiednio dokręcona.



- 6 Otwórz kółko blokujące ③.

UWAGA: Kółko blokujące jest w pozycji otwartej, gdy czerwona linia jest widoczna na boku uchwyty.



- 7 Dopasuj wypustki na tylnej części urządzenia Edge do rowków na uchwycie e-roweru ④.

- 8 Lekko dociśnij i zamknij wał, aby zablokować urządzenie Edge w uchwycie.
- 9 Podłącz przewód podstawki zasilającej ⑤ do zgodnego przewodu zasilającego e-roweru ([Wymagane przewody, strona 56](#)).



Wymagane przewody

Aby zakończyć instalację, należy zakupić jeden z następujących zgodnych przewodów:

- Dodatkowy przewód zasilanego uchwytu Bosch®
- Dodatkowy przewód zasilanego uchwytu Shimano

UWAGA: Garmin zaleca przycięcie zgodnego przewodu Shimano do odpowiedniej długości przez wykwalifikowanego pracownika technicznego.

Kolor przewodu	Funkcja przewodu
Czerwony	Zasilanie
Żółty	Zasilanie
Niebieski	Uziemienie
Czarny	Uziemienie

- Dodatkowy przewód USB-A zasilanego uchwytu

UWAGA: W przypadku problemów z montażem i okablowaniem uchwytu firma Garmin zaleca odwiedzenie serwisu rowerowego w celu uzyskania pomocy.

Dioda LED stanu zasilanego uchwytu Edge

Zachowanie diody LED	Stan działania
Świeci na zielono	Zasilany uchwyt jest podłączony do zasilania, ale nie jest połączony z urządzeniem Edge.
Miga na zielono	Zasilany uchwyt jest połączony z urządzeniem Edge i ładuje je.
Miga na czerwono	Wystąpił błąd. Odłącz zasilany uchwyt i zdemontuj urządzenie Edge. Podłącz zasilany uchwyt ponownie i zamontuj urządzenie Edge. Jeśli dioda nadal miga na czerwono, skontaktuj się z pomocą techniczną.

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 16 godz.
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F) UWAGA: Czas działania baterii może ulec skróceniu podczas pracy w temperaturze od -20°C do 0°C.
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość bezprzewodowa	2,4 GHz przy 20 dBm (maks.)
Klasa wodoodporności	IEC 60529 IPX7 ¹

Aktualizacje produktów

Urządzenie automatycznie sprawdza dostępność aktualizacji po sparowaniu z telefonem przy użyciu technologii Bluetooth. Dostępność aktualizacji możesz sprawdzić ręcznie w ustawieniach systemu ([Ustawienia systemowe, strona 49](#)). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w telefonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Aktualizacje oprogramowania
- Aktualizacje map
UWAGA: Aktualizacje map są dostępne za pośrednictwem Garmin Express.
- Przesyłanie danych do Garmin Connect
- Rejestracja produktu

Aktualizowanie oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem ([Parowanie smartfonu, strona 17](#)).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect.

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Connect automatycznie prześle je do urządzenia.

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania urządzenia, należy posiadać konto Garmin Connect oraz pobrać aplikację Garmin Express.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.
Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 3 Nie odłączaj urządzenia od komputera do czasu zakończenia procesu aktualizacji.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić informacje o urządzeniu, np. identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania i umowę licencyjną.

Wybierz kolejno  > **System** > **Informacje** > **Informacje o prawach autorskich**.

¹ Urządzenie jest odporne na przypadkowe zanurzenie w wodzie na głębokość do 1 metra, na czas do 30 minut. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Wyświetlanie informacji prawnych i dotyczących zgodności

Etykieta dla tego urządzenia jest dostarczana elektronicznie. Etykieta elektroniczna może zawierać informacje prawne, takie jak numery identyfikacyjne podane przez FCC lub regionalne oznaczenia zgodności, a także odpowiednie informacje na temat produktu i licencji.

1 Wybierz .

2 Wybierz kolejno **System > Informacje prawne**.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalne temperatury, gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

Zabronione jest używanie jakichkolwiek twardych albo ostro zakończonych przedmiotów do obsługi ekranu dotykowego, grozi to bowiem uszkodzeniem ekranu.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników, kremów z filtrem przeciwsłonecznym ani środków odstraszających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Mocno przymocuj antenę komunikatów pogodowych, aby zapobiec uszkodzeniom portu USB.

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Czyszczenie urządzenia

NOTYFIKACJA

Po podłączeniu urządzenia do ładowarki nawet najmniejsze ilości potu i wilgoci obecne na urządzeniu mogą spowodować korozję styków elektrycznych urządzeń. Korozja tych elementów może uniemożliwić ładowanie i przesyłanie danych.

1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.

2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

Konserwacja zasilanego uchwytu Edge

NOTYFIKACJA

Mocno przymocuj antenę komunikatów pogodowych, aby zapobiec uszkodzeniom odsłoniętych styków.

Utrzymuj elementy w czystości.

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalne temperatury, gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników, kremów z filtrem przeciwsłonecznym ani środków odstraszających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Elementy należy zastępować wyłącznie częściami firmy Garmin. Więcej informacji można uzyskać u lokalnego dealera firmy Garmin i na stronie internetowej firmy Garmin.

Zużyty uchwyt zasilany nienadający się do dalszego użytku należy przekazać do punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów zgodnie z przepisami obowiązującymi na danym obszarze.

Czyszczenie zasilanego uchwytu Edge

- Usuń błoto i zanieczyszczenia z obszaru osłony zabezpieczającej i odsłoniętych styków.
- Po zamontowaniu osłony zabezpieczającej przytrzymaj urządzenie pod bieżącą wodą.

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

Czyszczenie portu USB

- 1 Wyłącz urządzenie i odłącz je od zasilania.
- 2 Wyczyść port USB, używając miękkiej, czystej i niestrzępiącej się ściereczki lub wacika.
UWAGA: W razie potrzeby możesz lekko zwilżyć ściereczkę lub wacik alkoholem izopropylowym.
- 3 Przed podłączeniem urządzenia do zasilania odczekaj, aż całkowicie wyschnie.

Rozwiązywanie problemów

Resetowanie komputera rowerowego Edge

Jeśli komputer rowerowy przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie. Nie spowoduje to wyczyszczenia żadnych danych ani ustawień.

Przytrzymaj  przez 12 sekund.

Komputer rowerowy zresetuje się i włączy.

Przywracanie ustawień domyślnych

Możesz przywrócić domyślne ustawienia konfiguracyjne i profile aktywności. Nie usunie to historii ani danych (jazdy, kursów itp.).

Wybierz kolejno  > **System** > **Zresetuj urządzenie** > **Przywróć ustawienia domyślne** > .

Usuwanie ustawień i danych użytkownika

Można usunąć wszystkie dane użytkownika i przywrócić ustawienia początkowe urządzenia. Usuwa to historię i dane (jazdy, kursy itp.) oraz resetuje ustawienia urządzenia i profile aktywności. Pliki dodane do urządzenia z komputera nie zostaną usunięte.

Wybierz kolejno  > **System** > **Zresetuj urządzenie** > **Skasuj dane i zresetuj ustawienia** > .

Opuszczanie trybu demonstracyjnego

Tryb demonstracyjny wyświetla podgląd funkcji komputera rowerowego Edge.

- 1 Ośmiokrotnie naciśnij .
- 2 Wybierz .

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Włącz **Oszczędzanie baterii** ([Włączanie trybu oszczędzania baterii, strona 60](#)).
- Zmniejsz jasność podświetlenia ([Korzystanie z podświetlenia, strona 49](#)) lub skróć czas podświetlania ([Ustawienia wyświetlania, strona 49](#)).
- Włącz funkcję **Autouśpienie** ([Korzystanie z funkcji Autouśpienie, strona 48](#)).
- Wyłącz funkcję łączności bezprzewodowej **Telefon** ([Ustawienia telefonu, strona 48](#)).
- Wybierz ustawienie **GPS** ([Zmiana ustawień satelitów, strona 48](#)).
- Usuń czujniki bezprzewodowe, z których już nie korzystasz.

Włączanie trybu oszczędzania baterii

Tryb oszczędzania baterii umożliwia dostosowanie ustawień w celu wydłużenia czasu pracy baterii w przypadku dłuższej jazdy.

1 Wybierz kolejno  > **Oszczędzanie baterii** > **Włącz**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Ściemnij podświetlenie**, aby zmniejszyć jasność podświetlenia.
- Wybierz **Ukryj mapę**, aby ukryć ekran mapy.

UWAGA: Gdy opcja ta jest włączona, komunikaty nawigacyjne o zakrętach są nadal wyświetlane.

- Wybierz **Systemy satelitarne**, aby zmienić ustawienia satelity.

Szacowany pozostały czas pracy baterii jest wyświetlany w górnej części ekranu.

Po skończonej jeździe należy naładować urządzenie i wyłączyć tryb oszczędzania baterii, aby korzystać ze wszystkich funkcji urządzenia.

Mój telefon nie łączy się z urządzeniem

Jeśli Twój telefon nie łączy się z urządzeniem, spróbuj skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz telefon i urządzenie, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect do najnowszej wersji.
- Usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect i ustawień Bluetooth w telefonie, aby powtórzyć proces parowania.
- W przypadku zakupu nowego telefonu usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect w starym telefonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść telefon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W telefonie otwórz aplikację Garmin Connect, wybierz **•••**, a następnie wybierz kolejno **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Przesuń palcem w dół od górnej krawędzi ekranu głównego, aby wyświetlić widżet stanu, i wybierz kolejno **Telefon** > **Paruj smartfon** w celu ręcznego przejścia do trybu parowania.

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj urządzenie z kontem Garmin:
 - Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
 - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect, korzystając z telefonu z włączoną funkcją Bluetooth.

Po połączeniu z kontem Garmin urządzenie pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.

- Udać się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostać na miejscu przez kilka minut.

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

- 1 Wybierz .
- 2 Przewiń w dół do przedostatniej pozycji na liście i wybierz ją.
- 3 Przewiń w dół do siódmego elementu na liście i go wybierz.
- 4 Wybierz język.

Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość, można ręcznie skalibrować wysokościomierz barometryczny.

1 Wybierz kolejno  > **System** > **Wysokościomierz**.

2 Wybierz opcję:

- Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Automatyczna kalibracja**.
- Aby wprowadzić bieżącą wysokość ręcznie, wybierz kolejno **Kalibruj** > **Wpisz ręcznie**.
- Aby podać obecną wysokość z cyfrowego modelu wysokości (CMW), wybierz kolejno **Kalibruj** > **Użyj CMW**.
- Aby podać obecną wysokość z punktu startowego GPS, wybierz kolejno **Kalibruj** > **Użyj GPS**.

Ustawianie wysokości

Jeśli dysponujesz dokładnymi danymi na temat wysokości aktualnej pozycji, możesz ręcznie skalibrować wysokościomierz urządzenia.

1 Wybierz kolejno **Nawigacja** >  > **Ustaw wysokość**.

2 Podaj wysokość i wybierz .

Odczyty temperatury

Urządzenie może wyświetlać odczyty temperatury wyższe niż rzeczywista temperatura powietrza, jeśli znajduje się w pełnym słońcu, jest trzymane w dłoni lub jest zasilane przy użyciu baterii zewnętrznej. Dostosowanie się urządzenia do znaczących zmian temperatury również zajmuje nieco czasu.

Zamienne okrągłe uszczelki

Dostępne są zamienne opaski do uchwytów (okrągłe uszczelki).

UWAGA: Należy korzystać wyłącznie z opasek zamiennych wykonanych z gumy EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Odwiedź stronę <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin.

Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
- Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

Załącznik

Pola danych

Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania akcesoriów ANT+ lub Bluetooth. Niektóre pola danych są wyświetlane na urządzeniu w więcej niż jednej kategorii.

PORADA: Pola danych można także dostosować w ustawieniach urządzenia w aplikacji Garmin Connect.

% maksymalnego tętna: Procentowa wartość maksymalnego tętna.

Aktualny czas: Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).

Bateria e-roweru: Ilość energii, jaka pozostała w baterii e-roweru.

Całkowity spadek: Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Całkowity wznios: Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Czas do celu: Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Czas do następnego: Szacowany czas potrzebny na dotarcie do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Czas do punktu: Czas pozostały do następnego punktu.

Czas okrążenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans do celu: Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dystans do następnego: Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dystans do punktu: Dystans, jaki pozostał do następnego punktu.

Dystans do punktu kursu: Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.

Dystans okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

ETA do celu: Szacowana godzina przybycia do celu podróży (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji celu podróży). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

ETA do następnego: Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Inteligentny zasięg podróży: Szacowany pozostały dystans, na którym e-rower będzie udzielał pomocy, z uwzględnieniem lokalnego ukształtowania terenu.

Kadencja: Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.

Kadencja okrążenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Kilodżule: Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.

Kurs kompasowy: Kierunek przemieszczania się.

Licznik: Bieżąca suma dystansu pokonanego w ramach wszystkich podróży. Wyzerowanie danych podróży nie powoduje wyzerowania tego podsumowania.

Lokalizacja docelowa: Pozycja celu podróży.

Maksymalna moc: Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Maksymalna prędkość: Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Moc: Bieżąca moc wyjściowa w watach.

Moc okrążenia: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

Moc sygnału GPS: Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.

Moc z 3 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.

Nachylenie: Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład, jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu pokonujesz 60 m (200 stóp), stopień nachylenia wynosi 5%.

Najniższa temperatura ostatnich 24 godzin: Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

Najwyższa temperatura ostatnich 24 godzin: Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

Następny punkt: Następny punkt na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

Poziom baterii: Ilość energii, jaka pozostała w baterii.

Pozostały wznios: Podczas kursu pokazuje pozostały wznios, jeśli jako cel ustawiono określoną wysokość.

Połączone światła: Liczba połączonych świateł.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość okrążenia: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

Spadek okrążenia: Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.

Średnia kadencja: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Średnia moc: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Średni czas okrążenia: Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Stan naładowania baterii: Ilość energii, jaka pozostała w lampce rowerowej.

Sterowanie trenerem: Podczas treningu pokazuje siła oporu wywierana przez trenera rowerowy.

Stoper: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

Strefa mocy: Bieżący zakres mocy wyjściowej (1–7) ustalony w oparciu o współczynnik FTP lub własne ustawienia.

Strefa tętna: Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).

Sugestie zmiany biegów: Zalecenia dotyczące zmiany biegu na wyższy lub niższy na podstawie bieżącego wysiłku. E-rower musi działać w trybie manualnej zmiany biegów.

Temperatura: Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury.

Tętno: Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min). Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.

Tętno okrążenia: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

Tryb kąta wiązki: Tryb wiązki przedniej.

Tryb oświetlenia: Tryb konfiguracji połączonych świateł.

Tryb wspomagania: Bieżący tryb wspomagania e-roweru.

Upłyn. czasu: Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper aktywności i jedziesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i jedziesz przez 20 minut, to czas, który upłynął, wyniesie 35 minut.

Wschód słońca: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Wykres kadencji: Wykres liniowy przedstawiający wartość rytmu pedałowania w ramach bieżącej aktywności.

Wykres mocy: Wykres liniowy przedstawiający bieżącą, średnią i maksymalną moc wyjściową w ramach bieżącej aktywności.

Wykres prędkości: Wykres liniowy przedstawiający prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Wykres tętna: Wykres liniowy przedstawiający bieżące, średnie i maksymalne wartości tętna w ramach bieżącej aktywności.

Wykres wysokości: Wykres liniowy przedstawiający bieżącą wysokość, całkowity wznios i całkowity spadek w ramach bieżącej aktywności.

Wysokość: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

Wznios do następnego punktu kursu: Wznios, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.

Wznios okrężenia: Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrężenia.

Zachód słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Zasięg podróży: Szacowany dystans, który możesz pokonać, obliczany na podstawie bieżących ustawień e-roweru i pozostałej energii baterii.

Standardowe oceny pułapu tlenowego

Poniższe tabele przedstawiają znormalizowaną klasyfikację szacowanego pułapu tlenowego według wieku i płci.

Mężczyźni	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonały	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetny	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobry	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Nieźły	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaby	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kobiety	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonały	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetny	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobry	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Nieźły	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaby	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Przedruk danych za zgodą organizacji The Cooper Institute. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.CooperInstitute.org.

Obliczanie strefy tętna

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
1	50 – 60%	Spokojne, lekkie tempo, rytmiczny oddech	Trening dla początkujących poprawiający wydolność oddechową, zmniejsza obciążenie
2	60 – 70%	Wygodne tempo, trochę głębszy oddech, możliwe prowadzenie rozmów	Podstawowy trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową, dobre tempo do odrobienia formy
3	70 – 80%	Średnie tempo, trudniej prowadzić rozmowę	Zwiększona wydolność oddechowa, optymalny trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową
4	80 – 90%	Szybkie, trochę męczące tempo, szybki oddech	Zwiększona wydolność i próg beztlenowy, większa prędkość
5	90 – 100%	Bardzo szybkie tempo, nie do utrzymania przez dłuższy czas, ciężki oddech	Wydolność beztlenowa i mięśniowa, zwiększona moc

Rozmiar i obwód kół

W przypadku używania czujnika prędkości podczas jazdy na rowerze wykryje on automatycznie rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.

Rozmiar kół rowerowych oznaczony jest po obu stronach opony. W celu obliczenia obwodu koła można użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

